# પ્રાણાયામ.

ભાગ ૧ લો.

મૂલ્ય આઠ આના.

પ્રભુશંકર નરભેરામ વ્યાસ.

તંત્રી 'ચંદ્રપ્રકાશ' માસિક.

સુરત.

ज्ञानवर्धक ग्रंथमाळा ग्रंथान्क ४

# પ્રાણાયામ.

(ભાગ ૧ લો.)

રચી પ્રસિદ્ધ કર્ત્તા.

પ્રભુશંકર નરભેરામ વ્યાસ.
તંત્રી ચંદ્ર પ્રકાશ સુરત.

અમદાવાદ.—શ્રી સત્યવિજય પ્રિન્ટીંગ પ્રેસમાં
શાહ સાંકળચંદ હરીલાલે છાપ્યું.

પ્રત. ૧૦૦૦ આવૃત્તિ ૧ લી સં. ૧૯૬૮

મૂલ્ય આઠ આના.

# निमंत्रण.

આવો આવો સાધીને પ્રાણવાયુ
આ મનને નિરોધીએ.
આ મનને નિરોધીએ, શક્તિ બોધીએ.

—श्री विश्ववंद्य.

---

# निवेदन.

શ્રી ઇષ્ટ સ્વરૂપાભિન્ન તત્વનિષ્ઠ શ્રીમાન્ વિશ્વવંદ્ય. ( શ્રીયુત છોટાલાલ જીવનલાલ. સુપ્રસિદ્ધ મહાકાલ માસિકના મરહુમ તંત્રી.)

શ્રી શ્રેયસ્સાધક અધિકારી વર્ગના દરેક શ્રી પુરૂષોના અંતઃકરણમાં પરમાત્મસ્વરૂપ શ્રીમન્નૃસિંહાચાર્યજીના નાંખેલા જ્ઞાન અંકુરોની આપે તેને અનુકૂળ જ્ઞાનરૂપ વારિનું સીંચન કરી અત્યંત પ્રફુલ્લતા કરેલી છે. તેમજ આ લેખકની હૃદયવાટિકામાં પણ આપે કૃપા કરી અમિત પ્રમાણમાં જ્ઞાન અંકુર પ્રકટાવેલા છે. તેના પરિણામરૂપ આ પુસ્તક આપના તે અમર્યાદ ઉપકારના બદલાના માત્ર એક સ્મરણ ચીન્હ તરીકે આપના અમર આત્માને ઉપકૃત હૃદયે નિવેદન કરવામાં આવે છે.

# પ્રસ્તાવના.

પ્રાણાયામ સબંધી જ્ઞાન વર્તમાન સમયમાં બહુ થોડા મનુષ્યોને હોય છે તેમ જન સમાજની સ્થિતિનું અવલોકન કરતાં જણાઈ આવે છે. માત્ર સંધ્યા કરતી વખત થોડીવાર નાક ઝાલીને બેસવું એટલે પ્રાણાયામ થયો એવું આજે જ્યાં ત્યાં મનાય છે. આવા સમયમાં પ્રાણાયામ સબંધી જ્ઞાન આપનાર તથા શરૂવાતના પ્રવેશકોને જાણવાને ઠીક થઇ પડે તે સબંધી એક પુસ્તક લખાય તો સારૂં એવી ધારણા મને ઘણા સમયથી હતી તે આજે ઇશ્વરકૃપાથી પૂર્ણ થઇ તેથી આનંદ થાય છે.

આજ સુધીમાં આ સબંધી ઘણાંએ પુસ્તક લખાયાં છે. તેમાં આ પુસ્તકની જરૂર શી હતી. તેના ઉત્તરમાં જણાવવાનું કે પ્રાણાયામનો વિષયજ એવો ગહન છે કે તેના ઉપર દરેક વિદ્વાનો વિવેચન કરે તો પણ તે ઓછુંજ છે. આ કારણને લઇને તેમજ નીચેના કારણથી આ પુસ્તકની પ્રસિદ્ધિ થવા પામી છે.

મારા તરફથી પ્રસિદ્ધ થતા ચંદ્રપ્રકાશ માસિકના ગ્રાહકોને દરવર્ષે એક પુસ્તક ભેટ

આપવાનો રિવાજ છે. તેથી ગ્રાહકોને ઐતિહાસિક નવલકથા અથવા એવુંજ કોઇ સામાન્ય વિષયનું પુસ્તક આપવા કરતાં કોઇ વેદાંત વિષયનું પુસ્તક આપ્યું હોય તો ઠીક એ વિચાર આવતાં આ પુસ્તક લખવાનું મન થયું. અને આજે તે પ્રસિદ્ધિમાં આવ્યું.

વેદાંતના વિષય તરફ જનસમાજની વલણુ દિવસે દિવસે વધારે થતી જાય છે. એ ઘણાં આનંદની વાત છે. આવાં પુસ્તક પ્રસિદ્ધ કરવાની હાલમાં ઘણી જરૂર છે. તેની ખાત્રી મને આ પુસ્તક પ્રસિદ્ધ કરવા સબંધીની નોટીશ બહાર મૂકયા પછી તેની સંખ્યાબંધ માગણીના પત્ર આવવાથી તથા માસિકના ગ્રાહકોને પણ આ પુસ્તક ભેટ માટે આપવાનું જાહેર કર્યા પછી તેની આતુરતાના પત્ર મળવાથી થઇ છે. ઇશ્વરેચ્છા તો ભવિષ્યમાં આવાં વેદાંતની વાતોવાળાં પુસ્તક બહાર પાડવા પ્રયત્ન થશે.

પ્રાણાયામનો વિષય ઘણોજ ગૂઢ છે. છે. તેથી તેનું પ્રસ્તાવનામાં વિવેચન કરવા જતાં ઘણોજ વિસ્તાર થાય તેમ છે. તેથી તે સબંધી વધુ વિવેચન કરવાનું યોગ્ય ન ધારતાં ગુણજ્ઞ વાંચકોને પુસ્તક વાંચવાનુંજ સોંપવામાં આવે છે.

આરંભના પ્રવેશકોને જાણવાને ઠીક થઇ પડે તે અર્થે આ પુસ્તકની ભાષા જેમ બને તેમ સહેલી અને સાદી રાખવા પ્રયત્ન કર્યો છે. તેથી જે ગ્રંથ ઘણી કઠણ ભાષામાં લખાયેા હેાય તેજ ઉત્તમ એવું માનનાર મનુષ્યને આ પુસ્તક ઠીક ન લાગશે. પરંતુ તેના પર દ્રષ્ટિ ન રાખતાં સહેલી ભાષા જે કેાઇપણ મનુષ્ય સમજી શકે તેવી રાખવા પ્રયત્ન કર્યો છે.

પ્રાણાયામ એ શું છે તેને કરવાથી શા લાભ પ્રાપ્ત થાય છે વિગેરે બાબતેા આરંભના પ્રવેશકેાને જાણવાને ઠીક થઇ પડે તે અર્થે આ પુસ્તકમાં તે વિશેષે કરી ચર્ચી છે. તેમજ પ્રાણાયામ સબંધી આંતરજ્ઞાન અને પ્રાણાયામ કરવાની પદ્ધતિ વિગેરેનું વર્ણન કરવામાં આ પુસ્તકનેા વધારે ભાગ ન રેાકતાં પ્રાણાયામ કરનારે શું પ્રાપ્ત કરવાનું છે. તે સબંધમાં વધારે વિવેચન કર્યું છે. એક મ્હેાટેા પાંચ સાત માળનેા મહાલય બાંધવેા હેાય તેા તેનેા પાયેા મજબુત રીતે નાંખવેાજ જોઇએ. જો તેમ નથી થતું અને પાયેા નાંખવામાં ક્યાસ રહી ગઇ હેાય છે તેા તે મહાલય થેાડા સમયમાં નષ્ટ થાય

છે—પડી જાય છે. આમ હોવાથી આ પ્રાણાયામ રૂપી ગહન વિદ્યામાં પ્રવેશ કરવા પૂર્વે આપણે જે જે સાવધાનતા રાખવી જોઇએ તે રાખી નથી હોતી તો આપણાથી તેમાં આગળ વધાતું નથી. તેથી પ્રાણાયામ સબંધી વિવેચન કરવાનું શરૂ કરતાં પહેલાં બીજી તેમાં ઉપયોગી બાબતોનું વિવેચન કરવાનું પ્રધાન લક્ષ્ય રાખ્યું છે.

પુસ્તકમાં કયા કયા વિષયો આવ્યા છે. તેનું અનુક્રમણિકા જોવાથી ભાન થતું હોવાથી અત્ર તે સબંધમાં વર્ણન કરી જગ્યા રોકવાનું વ્યાજબી ધાર્યું નથી.

આ પુસ્તકને સચિત્ર બનાવવાનો વિચાર હતો પણ તેમાં ઘણો ખર્ચ આવતો હોવાથી હાલ તરત તે વિચાર તેના સુક્ષ્મ પ્રદેશમાંજ રહેવા પામ્યો છે. જન સમાજ તરફથી પુસ્તકને ઉત્તેજન મળશે તો બીજી આવૃત્તિ પ્રસંગે તેમાં તે મૂકાવવા પ્રયત્ન કરવામાં આવશે. આ પુસ્તકમાં મણિપૂરક-ચક્ર અને વિચારની અસર શરીર ઉપર થાય છે. એ નામના બે ચિત્ર આપવામાં આવ્યા છે. પણ નવી આવૃત્તિ વખતે આના કરતાં વિશેષ ચિત્રો આપવામાં આવશે.

ઉપર જણાવી ગયા છીએ તે છતાં અત્ર જણાવવામાં આવે છે કે આ પુસ્તકમાં કેટલીક બાબતો જેવી કે ચિત્તશુદ્ધિના ઉપાયો, વિચાર સાથે ચક્રનો સંબંધ ઇત્યાદિ ઉપર ઉપરથી જોનારને નિરૂપયોગી જણાશે પણ યથાર્થ વિચાર કરીને જોતાં તે ઉપયોગનીજ છે. અને આરંભના પ્રવેશકોએ તેના ઉપર ધ્યાન આપવાની જરૂર છે એ સમજાયા વગર રહેશે નહિ.

આ પુસ્તક લખવામાં હંસસ્વરૂપ મહાત્માના દશ વ્યાખ્યાનો, ધન્વંતરિ માસિકના કેટલાક લેખો, શ્રી સિધ્ધાંત સિંધુ. અને મહાકાલ માસિકમાં આવતો શ્વસનવિદ્યાકલા નામના લેખ અને પુસ્તકનો આધાર લીધો છે. તે તે ગ્રંથ અને લેખ લખનાર વિદ્વાન સાક્ષરો અને મહાત્માઓનો આ સ્થળે ખાસ આભાર માનવામાં આવે છે.

મારા જેવા સાધારણ લેખક તરફથી આ પુસ્તક લખાયલું હોવાથી તેમાં અનેક પ્રકારની ભુલો રહી જવા પામી હશે. વિદ્વાન વાંચકો નિરક્ષિર ન્યાયે ભુલને સુધારી માત્ર સાર ઉપરજ લક્ષ્ય આપશે તો આ લેખ

લખવામાં થયેલ શ્રમનું સાફલ્ય થશે.

પ્રાણાયામ સબંધી જ્ઞાન માત્ર પુસ્તકને જોઈનેજ પ્રાપ્ત કારવાનું હોતું નથી તેમાં ગુરૂની સાહ્યતાની જરૂર પડે છે. કેમકે એક ક્રિયા જાતે કરી બતાવવી અને લખવી એ બંનેમાં ફેર પડે છે જ અને તેથીજ સદ્ગુરૂની સાહ્યતાની પ્રાણાયામમાં જરૂર છે.

આ પુસ્તક ગ્રાહકોની ઉપરા ઉપર માંગણીને લીધે થોડું થોડું લખીને તરત તે પ્રેસમાં મોકલાતું હતું અને છપાતું તેથી તેમાં ઘણી બાબતો રહી જવા પામી હશે. તો તે સર્વ બાબતો આ પુસ્તકના બીજા ભાગમાં સમાવવામાં આવશે.

અનંત ઐશ્વર્ય સંપન્ન પરમાત્મા આ પ્રાણાયામની વિદ્યા તરફ જનસમાજની અધિક રૂચી પ્રકટાવો એજ છેવટમાં તેમના પ્રતિ પ્રાર્થના કરી માગવામાં આવે છે.

સુરત શરદ પૂર્ણિમા શનિવાર સંવત ૧૯૬૮ } પ્રભુશંકર નરભેરામ. વ્યાસ.

# अनुक्रमणिका.

# એક ખુલાસો.

આ પુસ્તકની અંદર તપાસ કરીને જોતાં તેમાં સદ્વિવેકી વાચકોને વેદાંતશાસ્ત્ર અને યોગશાસ્ત્ર બંને એકજ છે એવા ભાવપૂર્વક કેટલુંક લખાણ લખાયલું જોવામાં આવશે. વસ્તુતઃ વેદાંતશાસ્ત્ર અને યોગશાસ્ત્ર બંને જુદાજ છે પરંતુ તે બંન્નેના અભ્યાસ પછી થતી અંતિમ પ્રાપ્તિ બંનેની એકજ છે. અર્થાત્ વેદાંતશાસ્ત્રના અભ્યાસીને પણ પરમપદની ઇચ્છા હોય છે અને યોગશાસ્ત્રના અભ્યાસીને પણ તેની ઇચ્છા હોય છે. વળી વેદાંતશાસ્ત્રના અભ્યાસ વખતે પણ થોડો થોડો આ યોગશાસ્ત્રના અંગ પ્રાણાયામનો અભ્યાસ રાખ્યો હોય છે તો તે લાભ આપનાર થઇ પડે છે. અને તેથી વેદાંત અને યોગ બંને જુદા હોવા છતાં તે બંનેની અંતિમ પ્રાપ્તિ એકજ હોવાથી સરૂઆતના અભ્યાસકોને સમજાવા ઠીક પડે તે અર્થે તે બંને એક છે એવો ભાવ ધારણ કરી લખાયલું છે. સદ્વિવેકી વાચકોને પુસ્તક વાંચતી વખત આ બંને શાસ્ત્ર જુદા હોવા છતાં એક રૂપમાં લખાયલા જોવામાં આવવાથી વિભ્રમ ન થાય તે અર્થે આ ખુલાસો કરવાની

જરૂર પડી છે.

આ પુસ્તક છપાઇ તૈયાર થઇ રહ્યા પછી શરીરમાં આવેલા સાતચક્રો સંબંધનું આ પુસ્તકમાં આવેલા ૧૬ માં પ્રકરણ સબંધી માહિતી આપનાર એક સુંદર પદ્ય મળવાથી તે આ પુસ્તકના પાછળના ભાગમાં દાખલ કર્યું છે. સજ્જન મહાશયોને એ પદ્ય ચક્રો સબંધી ઘણું જાણવાનું આપશે એવી આશા રાખી શકાય છે.

પ્રભુશંકર. ન. વ્યાસ.

॥ ॐ श्रीँ ॥

॥ तत् सत् ॥

॥ श्री सद्गुरवे परमात्मने नमः ॥

# પ્રાણાયામ.

---

## પ્રકરણ ૧ લું.

## ભરતખંડની આર્યવિદ્યાનું મુખ્ય અંગ પ્રાણાયામ છે.

આપણાં આ આર્યાવૃત દેશમાં પૂર્વે યોગવિદ્યા જેટલા પ્રચારને પામી હતી, તેટલી હજી કોઇ પણ દેશમાં પ્રચાર પામી નથી. યોગવિદ્યાનુ પ્રભવસ્થાન–મૂળસ્થાન આ આપણો દેશજ છે. વસિષ્ઠ યાજ્ઞવલકલ્ય, અષ્ટાવક્ર, જનક, વેદવ્યાસ, ગૌતમ, શુકદેવ ઇત્યાદિ બીજા અનેક મહર્ષિઓ આ યોગવિદ્યા–અધ્યાત્મવિદ્યાના સેવનથી તથા તેના અભ્યાસથી અસાધારણ ઉન્નતિને પામ્યા હતા. મ્હોટા મ્હોટા નૃપતિઓ આવા યોગવિદ્યા સંપન્ન પુરૂષોના ચરણમાં પોતાના સઘળા

અભિમાનનો પરિત્યાગ કરી માથું નમાવતા. અને તેમની કૃપાની યાચના કરી તેમનો અનુગ્રહ મેળવવા પોતાનાથી બની શકે તેટલો યથાત્રિધિ પ્રયત્ન કરતા હતા. આ પ્રમાણે આ વિદ્યા આ દેશમાં પૂર્વે અતિશય ખેડાઇ હતી.

ભરતખંડની આજ સુધી ટકી રહેલી સંપત્તિ એકજ છે. અને તે યેાગવિદ્યા છે. કાળચક્રના નિયમ પ્રમાણે વચમાં આ વિદ્યા પરધર્મિઓના વારંવાર હુમલાને લીધે તેમજ બીજા કેટલાક કારણોથી અર્ધજાગ્ર સ્થિતિમાં આવી ગઇ હતી. પણ હવે સમય બદલાયેા છે, જનસમાજનું વલણ દિવસે દિવસે આ વિદ્યા તરફ વધારે ખેંચાતું જાય છે. એટલુંજ નહિ પરંતુ પશ્ચિમ તરફના વિદ્વાનો કે જેઓ પૂર્વે આ વિદ્યાને એક ઢોંગ સમાન ગણતા હતા, તે આજે આ વિદ્યાના ગ્રંથો પ્રેમપૂર્વક અવલોકે છે, અને આશ્ચર્યચકિત થઇ જાય છે. આ વિદ્યા સર્વથી શ્રેષ્ઠ અને ગ્રહણ કરવા યેાગવિદ્યા છે, એવું હવે તેઓ સ્વીકારવા લાગ્યા છે. તેઓએ માનેલો અત્યાર સુધીનો જડવાદ હવે છેલ્લા શ્વાસોશ્વાસ લઇ યમસદન પ-

હોંચવાની તૈયારીમાંછે. અર્થાત્ હવે જડ-વાદનો નાશ થવા લાગ્યો છે. પ્રોફેસર જ-ગદીશચંદ્રબોઝ જેવા વિદ્વાનો તેમજ તે-મના મતને અનુસરનાર વિદ્વાનો હવે છાતી ઠોકીને જણાવે છે કે સૃષ્ટિમાં જડ એવી કોઇ વસ્તુજ નથી. સઘળુંજ ચૈતન્યમયછે. આપણે એક ટેબલને અથવા એક કબાટને જડ માનીએ છીયે ત્યારે તે વિદ્વાન પ્રયોગ-વડે તેમાં પણ ચૈતન્યના અંશ છે પણ તે ઘન સુસુપ્તિ અવસ્થામાં છે એમ સિદ્ધ કરી આપે છે. પશ્ચિમની પ્રજાના વિદ્વાનો આ વિદ્યા સંપૂર્ણ લાભને અર્પનારી હોવાથી તેનો અભ્યાસ કરી પૂર્ણપ્રેમથી તેને આ-ચારમાં પણ મૂકે છે.

આ આર્યવિદ્યાનું સેવન કરનાર મ-નુષ્ય પોતાનું વ્યવહાર અને પરમાર્થનું હિત સર્વોત્તમ પ્રકારે સાધી શકતો નથી એવું આજે કેટલાક નાસ્તિક મનવાળા પુરૂષો બોલેછે. પણ તેમનું આ કથન જરાપણ વ્યાજબી નથી. જેમ અમૃત પીવાથી કોઇને અજીર્ણ થતું નથી અને સૂર્ય હોય ત્યાં અંધકાર રહેતો નથી તેમ આ વિદ્યાને સેવ-નાર મનુષ્ય પોતાના કર્તવ્યથી ભ્રષ્ટ થતો

નથી. સત્ય છે કે વ્યવહારની આંટીઘુંટી-વાળા મેલા મનુષ્યના મન જેવું તેનું મન હોતું નથી. અને તેથી કદાચ તે મનુષ્યને કોઇ એવા મનવાળો પુરૂષ છેતરેછે પરંતુ વાસ્તવીક રીતે તે છેતરાતો નથી. વ્યવહાર-દષ્ટિથી ભલે તે છેતરાયલો ગણાય પણ તે પોતાને પૂર્ણ માને છે અને પોતાની પૂર્ણ સ્થિતિનુંજ અનુમાન કરે છે તેથી તેને કાંઇ નુકસાન થતું નથી. આ પ્રમાણે હોવાથી આ વિદ્યાનું જ્ઞાન પ્રાપ્ત કરનાર મનુષ્ય વ્ય-વહાર અને પરમાર્થના ઉંચા પ્રકારના સુ-ખનો ભોક્તા થઇ શકે છે.

શ્રીદામા, ધ્રુવ, વગેરે પણ આ અ-ધ્યાત્મવિદ્યાના સેવનથી અનંગળ સંપત્તિ તથા અક્ષય ધામને પામ્યા હતા. રાવણ બાણાસુર વગેરે અસુરોએ પણ શરૂવાતમાં આ વિદ્યાનો આશ્રય લઈ તપ આરંભી પો-તાને ઇચ્છીત વરદાન મેળવ્યાં હતાં. જમ-દગ્નિઋષિને પ્રાપ્ત થએલી કામધેનુ પણ તે ઋષિના તપનુંજ પરિણામ હતું.

વ્યવહાર અને પરમાર્થની ખરેખરી ઉન્નતિ કરનાર આ બ્રહ્મવિદ્યાજછે. વેદ પુરાણ ઉપનિષદ્ વગેરે સર્વ ગ્રંથોમાં આ

બ્રહ્મવિદ્યાને—અધ્યાત્મવિદ્યાને સર્વથી શ્રેષ્ઠ વિદ્યા વર્ણવી છે. **પુરુષાન્ન પરં કિંચિત સા કાષ્ઠા સા પરા ગતિ.** એ કઠોના પનિષદના વાકય પ્રમાણે બ્રહ્મતત્વથી પર કાંઇજ નથી પણ એ પોતે પરાકાષ્ઠા છે અને પરમાં પર ગતિરૂપ છે.

અધ્યાત્મવિદ્યા આ પ્રમાણે સર્વ સુખને આપનાર છે. તથા તે આદિ અનાદિ છે. તેથી તેનું જ્ઞાન પ્રાપ્ત કરવા આપણે તિવ્રેચ્છાયુક્ત પ્રયત્ન કરવો જોઇએ.

આ વિદ્યાનું મુખ્યઅંગ પ્રાણાયામ છે. જેમ આપણે કોઈ મોટા રાજાને મળવાની ઇચ્છા રાખતા હોઇએ તો પ્રથમ તેના ઓળખીતા પ્રધાન સેનાપતિ ઇત્યાદિને મળવું જોઇએ કેમકે તેમ કર્યાં સીવાય તે રાજાને મળી શકાતું નથી તેમ આ બ્રહ્મને જાણવા તથા તેને આચારમાં ઉતારવા આપણે પ્રાણાયામનું સેવન કરવુંજ જોઇએ.

યોગવિદ્યાને જાણવા પ્રાણાયામનો અભ્યાસ કરવો અત્યંત જરૂરનો છે. જેમ કોઇ એક મ્હોટી નદીના સામે કીનારે જવા અર્થે આપણે હોડીમાં બેસીએ તો ઘણી સહેલાઇથી આપણે સામે કીનારે જઇ શકી-

યે છીયે. તેમ યેાગવિદ્યાને જાણવા પ્રથમ આપણે પ્રાણાયામને અભ્યાસ કરીયે તેા તેથી અલ્પ સમયમાં આપણે તે જાણી શ-કીએ છીયે.

પ્રાણાયામ કે જે યેાગવિદ્યા જાણવાનું પ્રથમ સાધન છે. તે પણ કેટલેાક સમય થયાં યથાર્થ કેળવણીના અભાવે અને ઉત્તમ ધાર્મિક બાબતના જ્ઞાન સીવાય એક ઢોંગ-રૂપ સાધન મનાવા લાગ્યું હતું. અને આજે પણ કેટલાક નાક ઝાલીને બેસી શ્વાસ રેાધ-વાથી મરણ થાય છે એવા વિચારના મનુ-ષ્યેા છે. પરંતુ 'જે સત્ય છે તે આખર પર્યંત સત્ય રહે છે' એ નિયમ પ્રમાણે આ પ્રાણાયામ કે જેને યદ્યપિસુધી કેટલાક ભ્રમિત મનના વિદ્વાનેા એક ઢેાંગ સમાન ગણુતા હતા તેને તેઓ પૂર્ણપ્રેમથી સેવે છે. અને તેનાથી થતા લાભને ગ્રહણ કરે છે. આ દેશના તેમજ પરદેશના બુદ્ધિમાન વિદ્વાનેા હવે પ્રાણાયામ દરેક મનુષ્યે કરવા યેાગ્ય છે એવેા પેાતાનેા અભિપ્રાય દર્શાવે છે. સૂર્ય ઉપર આવેલું વાદળું જેમ દૂર જતાં પુનઃ સૂર્ય પ્રકાશી નીકળે છે અને ભારેલા અગ્નિ ઉપરની રાખ ઉડી જતાં જેમ અગ્નિ

ધગધગતો થઇ જાય છે તેમ વર્તમાન સ- મયમાં કેટલાક અજ્ઞાન પટો દૂર થવાથી યોગ- વિદ્યા તથા તેનું મુખ્યઅંગ પ્રાણાયામ કે જે પૂર્વે પ્રકાશેલા હતાં તે પુનઃ પોતાના પૂર્વરુપમાં પ્રકાશી નીકળવાના સર્વ ચિન્હો જણાવા લાગ્યાછે.

યોગવિદ્યાનું જ્ઞાન પ્રાપ્ત કરવા પ્રાણા- યામ કરવો શાથી કહ્યો હશે એવી શંકા અત્ર ઉદ્ભવે છે, પણ તેનું સમાધાન સહજ છે. પ્રાણાયામ એ યોગવિદ્યાને ભણવાનું સાધન છે. યોગવિદ્યાને જાણવાના બીજા પણ સાધન છે. પરંતુ આ સાધન સાધવાથી આપણને બે લાભ થાય છે. એક તો યોગ વિદ્યાનું જ્ઞાન પ્રાપ્ત કરવા આપણો અધિકાર આવે છે. અને બીજું તેનાથી અર્થાત્ પ્રાણાયામરુપ સાધન સાધ- વાથી આપણું જીવન પણ વધે છે. વળી આપણાં શરીરમાં પ્રાણ એ મુખ્ય છે. અને તેની સાર્થ મૈત્રી બાંધવાથી આપણને અનેક લાભ થાય છે. તેથી અત્ર પ્રાણાયામરૂપી સાધન સા- ધવાનું વર્ણવ્યુંછે. છાંદોગ્ય ઉપનિષદમાં કહ્યું છે કે

योह वैज्येष्ठं च श्रेष्ठं चः ॥ अथ ह प्राणा अह ९ श्रेयसि व्यूदिरेऽह ९ श्रेयान स्म्यह

९ श्रेयानस्मीति ॥ तेह प्राणा प्रजापति पितरमेत्यो चुभर्गवन कोनः श्रेष्ठ इति तान्होवाच यस्मिन्य उक्कान्ते शरीरं पापिष्ठतरमिव दृस्येत स्वः श्रेष्ठ इति ॥शाह वागुच क्काम शा संवत्सरं प्रोष्य पर्येत्योवाच कथमशकततें मज्जीवितु मिति यथा कळा अवदन्तः प्रावांत प्राणेन पश्यन्त श्चक्षुषा शृण्वनाः श्रोतेण ध्यायन्तो मनसैव मिति प्रविवेश ह वाक ॥ चक्षुर्हो श्चक्रा ॥ अथ ह प्राण उच्चि क्रमिशन स यथा सुहयः पद्धीश शंकूनमं स्विदे देवामितरान प्राणान्स मखिदत्त ९ हाभि समेत्योचु र्भग वन्नेधि त्वंनः श्रेष्ठोऽसि मोक्रमी रितिः

આ સધળાનો ભાવાર્થ એવો છે કે એક દિવસે દેહમાં રહેલી સધળી ઇંદ્રિયોને સર્વમાંથી મોટું કોણ એવો વિવાદ થયો. સર્વ ઇંદ્રિયો પોતપોતાની જરૂર અને મહોટાઇ

ગણવા લાગી તથાપિ તેનો કોઇ નિર્ણય કરી શક્યું નહિ. આથી તે ઇંદ્રિયો આ વાતનો નિર્ણય કરાવવા અર્થે બ્રહ્મા પાસે ગઇ. બ્રહ્માએ ખુલાસો કર્યો કે જે ઇંદ્રિયના જવાથી જીવન યંત્ર અટકી પડે તે સર્વથી મોટી આ પ્રમાણે કહેવાથી સર્વ ઇંદ્રિયો પોત પોતાની સ્થાન ઉપરથી જવા લાગી દાખલા તરીકે શ્રોત ઇંદ્રિય જવાથી તે દેહ બહેરો થયો. ઘ્રાણ ઇંદ્રિય જવાથી ગંધની પરિક્ષાથી રહિત થયો. નેત્ર જવાથી આંધળો થયો. પરંતુ આમ થવાથી પણ જીવન યંત્ર બંધ પડયું નહિ. છેવટે જ્યારે **સોહં સોહં** કરનારો પ્રાણ જતો રહ્યો ત્યારે સઘળો જીવન વ્યાપાર બંધ પડી ગયો. અને તેથી સર્વ ઇંદ્રિયોને નિર્વેદવાદરીતે કબુલ કરવું પડયું કે પ્રાણ એજ જીવન વ્યાપારનો મુખ્ય હેતુ છે. અને તેજ સર્વમાં શ્રેષ્ઠ છે.

અંધકારને દૂર કરવાને અર્થે જેમ પ્રકાશની જરૂર છે, અજીર્ણને દૂર કરવાને જેમ ઉપવાસની જરૂર છે, માયાપાશમાં મોહ પામી અંધ બની ગયેલા મનુષ્યને જેમ યથાર્થ સદ્ગુરુના બોધામૃતની જરૂર છે. વ્યાધિ વીગેરેનો નાશ કરવા જેમ ઔષધ

અને પથ્યની જરૂર છે, તેમ બ્રહ્મવિદ્યા-અધ્યાત્મવિદ્યાનું જ્ઞાન પ્રાપ્ત કરવા અર્થે પ્રાણાયામના અભ્યાસની જરૂર છે. એક મ્હોટા મહાલયમાં આપણે જવું હોય તો પ્રથમ તે મહાલયના દ્વારમાં આપણે પ્રવેશ કરવો જોઇએ તેમ અધ્યાત્મવિદ્યાનું જ્ઞાન સંપાદન કરવા આપણે સંધ્યા પ્રાણાયામ ઇત્યાદિ કર્મ કરવાં જોઇએ. આ કર્મ કેવી રીતે કરવાં અને પ્રાણાયામમાં અધિક અધિક પારંગત શી રીતે થવું તેનો વિચાર આપણે હવે પછીના પ્રકરણોમાં કરીશું.

## પ્રકરણ ૨ જું.

### પ્રાણાયામ એ શું છે. તથા તેને કરવાથી શા લાભ પ્રાપ્ત થાય છે.

પ્રાણનો જે આયામ અર્થાત્ નિરોધ તે પ્રાણાયામ કહેવાય છે. સામાન્ય રીતે જણાવીએ તો આપણે જે શ્વાસ લેવા મૂકવાની ક્રિયા કરીએ છીએ તેનો નિરોધ કરવો અર્થાત્ તેને અમુક અમુક સાધનોની ક્રિયા કરીને રોકવા તે પ્રાણાયામ. આપણા શ્વાસ

પ્રશ્વાસનું થોડો સમય રોકાણ કરવું એ પ્રાણાયામનું સહેલામાં સહેલું સ્વરુપ છે.

અંગ્રેજીવિદ્યા ભણીને તેના પુરેપુરા સ્વરુપને ન સમજનારા આધુનિક સ્વતંત્ર વિચારના મનુષ્યો આ પ્રમાણે પ્રાણાયામનું સ્વરુપ અત્ર વર્ણવેલું જોઈ તરતજ ભડકી ઉઠશે. અને તરતજ બોલવા મંડી જશે કે છિટ્ ? છિટ્ ? કેવું હંબગ. ( ખોટું ) શ્વાસ લેવા મૂકવાની ક્રિયા ઉપર જીવનનો સઘળો આધાર છે. જયારે તે ક્રિયા બંધ થાય છે ત્યારે મનુષ્ય મૃત્યુ પામેલો ગણાય છે. અને આ સ્થળે એ શ્વાસને રોકવાનું લખ્યું છે. એ શી રીતે બને. શું શ્વાસને રોકીને આજે ને આજેજ શ્મશાન ભૂમીમાં જવું છે. આ પ્રકારના પ્રાણાયામ સબંધમાં આક્ષેપના ઉદ્ગાર કાઢવા તેઓ મંડી જશે. પણ આવા આક્ષેપો કરવામાં તેઓ પોતે જાતેજ ગંભીર ભુલ કરે છે. પ્રાણાયામની ક્રિયા મનુષ્યને સ્મશાન ભૂમીમાં લઇ જનારી નથી પણ દેવભૂમીમાં લઇ જનારી છે. પ્રાણાયામની ક્રિયા મનુષ્યને અવનતિના ખાડામાં નાંખનાર નથી પણ ઉન્નતિના રથમાં બેસાડી ગગનમાં લઇ જનારી છે. પ્રાણાયામની ક્રિયા મનુષ્ય

ના જીવનનો અંત આણતી નથી પણ તેને અજર અમર બનાવનારી છે. એટલુંજ નહિ પરંતુ આ પ્રાણાયામની ક્રિયા મનુષ્યના વિધવિધ વ્યાધિ ટાળવામાં તેને ઉન્નતિનો સાચો માર્ગ બતાવવામાં તેના સંસાર ચક્રના માર્ગના નેતા થવામાં એક સમર્થમાં સમર્થ સાધનભુત છે.

જેમ દરેક વસ્તુને બે બાજુ હોય છે. અને તેમાં લાભ અને ગેરલાભ સમાયલા હોય છે તેમ આ પ્રાણાયામની ક્રિયાના સંબંધમાં પણ છે. તેને જે પ્રકારે આચારમાં ઉતારવી જોઇએ તે પ્રકારે આચારમાં ન ઉતારવાથી તે પ્રસંગે લાભને બદલે હાનિ કરે છે પણ તેથી તે ક્રિયા–યથાર્થ રીતે સાધેલી ક્રિયા ગેરલાભને કરનારી છે એમ કહેવું જરા પણ વ્યાજબી નથી. જેમ વધારે અન્ન ખાવાથી શરીરમાં વ્યાધિ થાય છે તેથી અન્ન ખાવું નકામું છે એમ કહી શકાય તેમ નથી તથા દીવો કાજળને ઉત્પન્ન કરતો હોવાથી દીવો નકામો છે એમ કહી શકાય તેમ નથી. તેમ પ્રાણાયામની ક્રિયા યથાર્થ રીતે ન કરવાથી ગેરલાભ થાય તો પ્રાણાયામથી હાનિ થાયછે એમ

કહેવાય તેમ નથી. અન્નનો પોષણ આપવાનોજ ગુણ છે પણ આજે તે વધારે ખાવામાં આવે છે ત્યારેજ ગેરલાભ થાય છે. તેમ પ્રાણાયામની ક્રિયાથી લાભજ થાય છે પણ જ્યારે તે બરોબર રીતે થઇ શકતી નથી ત્યારજ લાભને બદલે નુકસાન કરે છે. આપણું હિત અને અહિત આપણે જેવું સમજીએ છીએ તેનાથી પણ અધિક આપણા પૂર્વકાળમાં થઇ ગયેલા ઋષિ મુનિઓ સમજતા હતા. આપણાં ઉપર અપાર અનુગ્રહ દર્શાવીને તેઓ વિહિત અવિહિત માર્ગોનું સ્ફોટન પોતાના ગ્રંથોમાં કરી ગયા છે. પ્રાણાયામની ક્રિયા પણ આપણને અત્યંત જરૂરની હોવાથી તેનું સ્વરુપ પણ તેઓ પોતાના ગ્રંથમાં લખી ગયા છે. આ ઉપરથી કહેવાનું તાત્પર્ય એ છે કે આ ક્રિયા આધુનિક સમયમાં નીકળી નથી. પણ પરાપૂર્વથી ચાલતી આવે છે. અને જે સત્ય હોય છે તેથી આખર પર્યંત ટકી રહે છે. અસત્ય ટકતું નથી તે નિયમ પ્રમાણે આ ક્રિયા મનુષ્યને ઉન્નતિ સાધનમાં ઉપયોગની હોવાથી અદ્યાપિ સુધી ટકી રહી છે.

પ્રાણાયામનું ખરેખરૂં સ્વરુપ હાલ કોઇ

સમજતું નથી. સંધ્યા કરતી વખત માત્ર થેાડીવાર નાક ઝાલીને બેસી રહેવું અને શરીર ઉપર પાણી છાંટવું એવેા પ્રાણાયામનેા પ્રકાર આજે ચાલતેા જોવામાં આવે છે. આ પ્રકારથી કરેલેા પ્રાણાયામ ઢંગધડા વગરનેા હેાવાથી તે મહાન ફળને શી રીતે પ્રકટાવી શકે. ? ન જ પ્રકટાવે. આમ હેાવા છતાં આપણે આ પ્રકારના કરેલા પ્રાણાયામનું મહાન્ ફળ મળશે તેવી આશા રાખીએ છીએ. તે તદ્દન ખેાટી છેજ. બારણામાં બાવળનું ઝાડ વાવી પછી તેના કાંટા વાગે ત્યારે મિથ્યા સંતાપ કરવેા જેમ ઉચિત નથી. કેમકે કાંટાનેા ભય રાખવાનેા હેાત તેા આ બાવળના ઝાડને વાવવાનું આપણને મન થાત જ નહિ તેમ આ ક્રિયા બરાબર સાધનપૂર્વક કરેલી ન હેાવાથી યથાર્થ લાભને પ્રકટાવતી નથી. યથાર્થ લાભને પ્રકટાવતી નથી એટલુંજ નહિ પરંતુ કેાઇ કેાઇ પ્રસંગે તે લાભને બદલે હાનિને પણ પ્રકટાવે છે. ઇંદ્રવારણાં જેમ સ્વભાવથી કડવાં હેાય છે તેને મીઠા થવાની આશા રાખવી વ્યર્થ છે. થેારનું ઝાડ વાવી તેમાંથી ગુલાબ ઉગશે એવી આશા રાખવી વ્યર્થ છે, અને વાંઝણી સ્રીને જેમ પુત્રની આશા રાખવી વ્યર્થ છે;

તેમ પ્રાણાયામની ક્રિયા કશા પણ સાધન સીવાય ગમે તેમ કરી હોય અને તેનાથી મહાન ફળની આશા રાખી હોય તો તે આશા વ્યર્થજ છે. તે આશા આકાશ પુષ્પવત નકામી છે.

પ્રાણાયામની વિદ્યા એ બીજી સામાન્ય વિદ્યાના જેવી નથી, પણ એક મોટામાં મોટી ગુઢવિદ્યા છે. તેના સ્વરુપનો ચિતાર વેખરીથી આપવો અશક્ય છે. આપણી જીવન દોરીનો સઘળો આધાર એના ઉપર છે. આ વિદ્યાનું જ્ઞાન સંપાદન કરનાર મનુષ્ય પોતાની જીદંગીના કર્તવ્યોને બરાબર સમજી શકે છે.

પ્રાણાયામ એ શું છે. અર્થાત્ પ્રાણાયામ કોને કહેવાય છે. તેની ટુંકી વ્યાખ્યા આ પ્રકરણને મથાળે આપણે સ્વલ્પમાં સમજાવી ગયા છીએ પ્રાણાયામનું આ ટુંકું સ્વરુપ છે. આનાથી પણ અધિક તેના સ્વરુપને આપણે ચીતરી શકીએ. તથાપિ આ પુસ્તકના બીજા હવે પછીના પ્રકરણોમાં તેમ કરવામાં આવનાર હોવાથી અત્ર તે સબંધી વધુ પિષ્ટપેષણ કરવું યોગ્ય ગણ્યું નથી.

પ્રાણાયામ કરવાથી આપણને શું શું લાભ પ્રાપ્ત થાયછે તે જાણવું હવે અવશ્યનું છે. દૂધ પીવાથી આ લાભ થાય છે. અમુક પાક ખાવાથી પુષ્ટિ આવે છે. ઇત્યાદિ. જેમ દરેક વસ્તુના લાભ હોય છે તેમ આ પ્રાણાયામના શા લાભ છે, તેને પ્રથમ જાણુવા એ આપણી પ્રથમ ફરજ છે.

દરેક પ્રકારના વ્યાધિઓ, જેવા કે તાવ, ઉધરસ, દમ, ક્ષય, વીગેરે બીજા અનેક વ્યાધિઓ આ પ્રાણાયામના સેવનથી નાશ પામે છે. એવું એક પણ દુઃખ નથી, એવો એક પણ રોગ નથી, અને એવી એકપણ પ્રતિકૂળતા નથી કે જેનો પ્રાણાયામના સેવનથી નાશ નહિ થાય. પ્રાણાયામના લાભ અસંખ્ય છે, તેને ગણુતા પાર આવે તેમ નથી.

મનુષ્યે વરાળ ઉપર પોતાનું સ્વામીત્વ મેળવ્યું છે. પાણી ઉપર મેળવ્યું છે. તેમજ બીજી અનેક ચમત્કારી વસ્તુઓની શોધ કરી છે. પણ હજી તેણે એક વસ્તુ ઉપર પોતાનું સ્વામીત્વ મેળવ્યું નથી. અને જ્યાં સુધી તે સામર્થ્ય તેણે મેળવ્યું નથી ત્યાં સુધી તેણે મેળવેલા સામર્થ્ય એક અગાધ મહાસાગર આગળ એક પાણીના

ઘડા સમાન છે. અર્થાત્ એ સામર્થ્યે એટ- લું બધું ચઢીયાતું છે કે જેની આગળ આ- પણે મેળવેલા સામર્થ્યની ગણત્રી પણ નથી. આ સામર્થ્ય તે બીજું કંઇ નહિ પણ આ- પણાં જીવન ઉપર સ્વામીત્વ મેળવવું તે છે. જ્યાં સુધી એ સામર્થ્ય આપણે મેળવ્યું નથી ત્યાં સુધી આપણે અત્યાર સુધીમાં મેળવેલાં સામર્થ્યો નકામાં છે. કેમકે જેમ સંધ્યાનો રંગ થોડો સમય ટકી વીલાઇ જાય છે. તેમ આપણાં મેળવેલાં સામર્થ્યોને છોડીને આ- પણાં જીવનને છોડી તરતજ ચાલ્યા જવું પડે છે. માટેજ કહ્યું છે કે—

હીરા, મોતી, રત્ન સુવર્ણથી,<br>
ભલે ભરે ભંડાર,<br>
મેળવનારો પણ તું જવાનો,<br>
બીજા ભોગવનાર; મૂર્ખ૦<br>
હજાર વર્ષ ટકે એવા રચી,<br>
મહાલય મન હરખાય,<br>
પણ ક્યાં લગી તું રહીશ તેમાં,<br>
કાચી તારી કાય. મૂર્ખ૦

યોગ તત્વવિદ્ પરમપુજ્ય શ્રીમન મા સ્તર સાહેબ છોટાલાલ જીવનલાલના આ વચનો યથાર્થજ છે. મનુષ્યો હીરા, મોતી,

રત્ન, સુવર્ણ વીગેરે પદાર્થો મેળવે છે. મોટા મોટા મહાલયો—હવેલીઓ બાંધે છે. અને તેમ કરી પોતાને કૃતકૃત્ય માને છે. પરંતુ આ કૃતકૃત્યતા ખરી નથી. કેમકે આ સર્વને છોડી મનુષ્યને ચાલ્યા જવું પડે છે. તેની સાથે તેનો પૈસો કે વૈભવ આવતો નથી.

આમ હોવાથી સર્વ કોઇ સહજ કબુલ કરશે કે જ્યાં સુધી જીવન ઉપર સ્વામીત્વ મેળવાયું નથી ત્યાં સુધી અત્યાર સુધીમાં મેળવેલા સામર્થ્યો માલ વગરનાં છે. આ જીવન સામર્થ્યને મેળવવું એ આપણી ફરજ છે. દરેક મનુષ્યે આ સામર્થ્યને મેળવવા તથા પોતાના આયુષ્યને લંબાવવા પ્રયત્ન કરતા હોય છેજ. કોઇ અમુક પ્રયત્ન કરે છે તો કોઇ અમુક પ્રયત્ન કરે છે. તો પણ આપણે જોયું છે કે તેમાં તેઓએ પૂરેપૂરી માહીતી મેળવી હોય એમ જણાતું નથી.

આ જીવન સામર્થ્યને પ્રાપ્ત કરવાનો તથા પોતાના જીવનને જોઇએ તેટલું લંબાવવાનો રસ્તો એકજ છે. અને તે **પ્રાણાયામ** છે. આ પ્રાણાયામના સેવનથી મનુષ્ય પોતાનું આયુષ્ય લંબાવી શકે છે. આ

જાણી તમને તથા મને આશ્ચર્ય થાય છે કે અહો ? પ્રાણાયામનો કેટલો બધો અમુલ્ય લાભ. પ્રાણાયામ ઘણા લાભ આપેછે તે તો આપણે જાણ્યું હતું પણ જે લાભની આગળ આ બધા લાભ તુચ્છ છે તેવો જીવનને દીર્ઘ કરવાનો લાભ પણ પ્રાણાયામ માં રહેલો છે. આ વાત જાણી આપણાથી સહસા બોલાય છે કે **પ્રાણાયામની ક્રિયા કરવામાં જે લાભ રહ્યો છે તે ઘણો-જ મહાન છે.**

---

## પ્રકરણ ૩ જું.

---

### પ્રાણ અને જીવનનો સંબંધ.

પ્રાણ એજ જીવન છે. અને જીવન એજ પ્રાણ છે. મનુષ્યની છાયા જેમ મનુષ્યથી જુદી નથી પણ તેની સાથેજ છે. તેમ પ્રાણ એ જીવનની સાથે છે અને જીવનએ પ્રાણની સાથે છે. સૃષ્ટિ તરફ નજર કરો. અને જુઓ તમને શું જણાય છે. એક નાનું બાળક જન્મે છે ત્યારથી શ્વાસ લેવા મૂકવાના શરૂ કરે છે. આ ક્રિયા જ્યાં સુધી તેનામાં ચાલતી હોય ત્યાં સુધી તેનું

જીવન ગણાય છે. આ શ્વાસની ક્રિયા બંધ પડવાથી મરણ થયું ગણાયછે. ટુંકમાં પ્રાણ અને જીવનનો એટલો બધો નિકટનો સબંધ છે કે તેઓથી કોઇ દિવસ પણ જુદા પડાય તેમ નથી. જેમ એક વર્તુલની અંદર બીજું વર્તુલ બીજાની અંદર ત્રીજું વર્તુલ એમ ઓતપ્રોત થઇને તે રહેલાં હોય છે. તેમ પ્રાણ અને જીવન એક બીજાથી ઓતપ્રોત થઇને રહેલાં છે. ગમે તેવા વિચારના ભેદવાળા મનુષ્યને પછી આ વાત તો કબુલ કરવીજ પડશે.

આપણા જીવનને ટકાવવા અર્થે આ શ્વાસ પ્રશ્વાસની ક્રિયા આપણે કરવીજ પડે છે. આપણે કરવી પડે છે એટલુંજ નહિ પણ પશુ, પક્ષીઓ સર્વને તેમજ વિજ્ઞાને સિદ્ધ કર્યા પ્રમાણે વનસ્પતિને પણ આ ક્રિયા કરવી પડે છે.

આ શ્વાસ લેવા મૂકવાની ક્રિયા ઉપર જીવનશક્તિનો સઘળો આધાર હોવાથી તેની ક્રિયા સાધવામાં આપણે જરાપણ ગફલત અથવા બેદરકારી રાખવાની નથી આવી ક્રિયા સાધવામાં જે ગફલત રાખે છે તે પોતાના જીવન ઉપર અંકુશ રાખી શકતો

નથી, અને મરણ તેનો ગ્રાસ કરી જાય છે.

શ્વાસ જ્યાં સુધી લેવાય છે ત્યાં સુધી મનુષ્યનું જીવન ગણાય છે અને તે બંધ પડે છે ત્યારે તે મૃત્યુ પામેલો છે એમ કહેવાય છે. ત્યારે પૂર્વના ઋષિ મુનિઓ આ ક્રિયા કરી પોતાના શ્વાસોશ્વાસની ગતિ રોકી રાખતા તે મરણ પામેલાજ ગણાવા જોઇએ. પણ તેમ થયું નથી. ત્યારે અત્ર આમ વિપરીત કેમ? એ પ્રકારની શંકા કેટલાક વાંચકોના મનમાં ઉત્પન થવા પામે તેમ હોવાથી તેનું સમાધાન આપવું યોગ્ય ગણ્યું છે!

યોગીલોકો આ પોતાની શ્વાસોશ્વાસની ગતિને રોકતા તે અમુક ક્રિયા કરીને રોકતા. આ રોકાણ પણ હમેશને માટે કાયમ રાખવાનું હોતું નથી. પણ તેમણે ધાર્યા પ્રમાણે એક અથવા બે દિવસ માટેજ હતું. તેઓ પોતાની ક્રિયામાં આગળ વધેલા હતા તેથી તેમનાથી ઘણો લાંબો વખત સુધી પોતાના શ્વાસને રોકી શકાતા. આ સ્પષ્ટીકરણ એટલા માટે કરવામાં આવ્યું છે કે જે મનુષ્યે પ્રાણાયામ શું છે તે જાણ્યું નથી. તેની પાસે કોઈ નાક દબાવી પાંચ મીનીટ બેસી રહેવાનું કહે તો તેને મરણ સમાન

લાગે છે. તેવા મનુષ્યેા પેાતાની અનુભવની કલ્પના પ્રમાણે આ બે ત્રણ દિવસ શ્વાસ રેાકવાની ક્રિયાને એક ‘ ગપાષ્ટક ’ ગણી હસી કાઢે તેટલા અર્થે આ ઉલ્લેખ કરવામાં આવ્યેા છે.

અનુભવથી મનુષ્ય ઘણેાજ આગળ વધી શકે છે. બત્રીશ ઠેાકર ખાવાથી બત્રીશ લક્ષણેા થવાય છે. એ કહેવત પણ એટલા માટેજ પડી છે. મનુષ્ય જેમ જેમ સંસારમાં રહે છે તેમ તેને સંસારમાં પડતાં દુઃખ સુખનેા અનુભવ થાય છે. એક મનુષ્ય એક કામ ઘણીજ ઝડપથી કરી શકે છે. ત્યારે બીજું અમુક કામ બીજો મનુષ્ય ઘણી ઝડપથી કરી શકે છે. આ જોઇ આપણે બેાલીએ છીએ કે ભાઇ સઉ સઉનેા અનુભવ છે. આમ કહી જણાવવાનું તાત્પર્ય એ છે કે ‘ યેાગી ’ લેાકેા બે ત્રણ અથવા તેથી પણ વધારે દિવસ પેાતાની શ્વાસ લેવા મૂકવાની ક્રિયાને રેાકી શકે તે જાણી આપણે વ્યામેાહને વશ થવાનું નથી. પણ એમ કલ્પના કરવાની છે કે તેમાં તેમને અનુભવ છે તેથી તેઓ આટલા આગળ વધી શકયા છે.

આપણી આરોગ્યતાનો પાયો પણ આ શ્વસન વિદ્યા ઉપર ઘણે ભાગે અવલંબીને રહેલો છે. મનુષ્ય પાણી અને અનાજ વગર કેટલાક દિવસ જીવી શકે પણ આ હવા વગર એક દિવસ પણ જીવી શકતો નથી. હવાની આપણને ઘણીજ જરૂર છે. આ હવા આપણે આપણી નાસિકા દ્વારા લઇએ છીએ આ શ્વાસ લેવા મૂકવાની જે ક્રિયા કરવામાં આવે છે તે શ્વાસ પ્રશ્વાસની ક્રિયા કહેવાય છે.

આ શ્વાસ પ્રશ્વાસની ક્રિયા ઉપર આપણે સંપૂર્ણ પ્રકારે ધ્યાન આપી તેને જે પ્રકારથી કરવી જોઇએ તે પ્રકારથી કરીએ છીએ ત્યારે મન એ પ્રાણની સાથે સંયુક્ત દશામાં રહેલું હોવાથી મન ઉપર પણ આપણે નિગ્રહ કરી શકીએ છીએ. મન ઉપર નિગ્રહ થવાથી મોહ, લોભ, કામ ક્રોધ આદિ દુષ્ટ રીપૂઓ જે આપણાં તનુ મંદિરમાં વાસ કરીને રહેલા હોય છે તે ત્યાંથી આપોઆપ ભાગી જાય છે. પ્રાણનો નિરોધ મનનો નિરોધ કરવાને પણ શક્તિવાન છે તે વાતની ખાત્રી એ દુષ્ટ રિપુઓનો આવિષ્કાર આપણામાંથી નાશ પામવાથી આ સ્થળે તરતજ થાય છે.

જે હવા શ્વાસમાં લેવામાં આવે છે તેમાં ઓકસીજન, હાઇડ્રોજન, અને નાઇટ્રોજન નામના ત્રણ પદાર્થો આવે છે. પશ્ચિમના વિદ્વાનો પણ આ વાત નિર્વિવાદ રીતે કબુલ કરે છે. આપણાં ઋષિ મુનિઓ આ ત્રણ પદાર્થ ઉપર એક ચોથો પદાર્થ પણ ગ્રહણ કરાતી હવામાં આવે છે એમ સ્વીકારે છે. આ પદાર્થથી રક્તાભિષણની શુદ્ધિ થવા ઉપરાંત જીવન અને પ્રાણતત્વનું રક્ષણ થાય છે. અને જ્ઞાનતંતુઓ પોષાય છે.

આ પ્રમાણે બહારથી ગ્રહણ કરવામાં આવતી હવા શુદ્ધરૂપમાં આપણાં શરીરમાં શ્વાસ લેવાની ક્રિયા દ્વારા પ્રવેશે છે. તેની તેજ હવા પુનઃ આપણે જ્યારે શ્વાસ મૂકવાની ક્રિયા કરીએ છીએ ત્યારે અશુદ્ધ રૂપમાં બહાર નીકળે છે. આ અશુદ્ધ હવા પુનઃ નવી હવા સાથે મળી જાય છે ત્યારે તેમાં રહેલા અશુદ્ધતાના પ્રમાણ દૂર થાય છે. ખુલ્લી હવા મેળવવાને માટે ઘરનાં બારી બારણાં ખુલ્લાં રાખવાની જરૂર કેટલી બધી છે તે આ ઉપરથી આપણને સમજાય છે કેમકે જો બારીબારણાં બંધ હોય અને આપણે ઘરનાં એક ઓરડામાં બેઠા

હોઇએ ત્યાં આપણી શ્વાસ લેવા મૂકવાની ક્રિયાવડે હવા અશુદ્ધ ક્રમે ક્રમે થતી જાય છે. ઓરડામાં થોડી સારી હવા હોય અને તેને આપણે શ્વાસ મૂકવાની ક્રિયા કરતી વખત અશુદ્ધ કરતા જઇએ છીએ તેથી તે ઓરડાની હવામાં ક્રમે ક્રમે અશુદ્ધતાના પ્રમાણે વધવા માંડેછે અને શુદ્ધતાના પ્રમાણે ઘટવા માંડેછે.

આ પ્રકરણને મથાળે ટાંકેલા વિષય કરતાં આપણે ઘણેજ આડે માર્ગે ઉતરી ગયા છીએ. આ પ્રકરણનો ઉદ્દેશ પ્રાણ અને જીવનને શો સંબંધ છે તે બતાવવાનોજ છે. તે આપણે શરૂવાતમાંજ બતાવી ગયા છીએ તેથી હવાની આપણને કેટલી બધી જરૂર છે તે તથા બીજી આ સબંધને લગતા કેટલીક બાબતો આ પ્રકરણમાં વર્ણવી બતાવાનું સાહસ કર્યું છે તે ક્ષન્તવ્ય છે.

પ્રાણ અને જીવનને પરસ્પર અત્યંત નિકટનો સંબંધ હોવાથી ટુંકમાં કહીયે તો જીવન એજ પ્રાણ અને પ્રાણ એજ જીવન હોવાથી તે બંન્ને ઉપર ઐક્યતા શી રીતે સ્થાપવી એવો પ્રશ્ન આપણને આ સ્થળે ઉત્પન્ન થાયછે. અને તેનું સમાધાન સહજ-

માં અપાય તેમછે કે આ ઐકયતા સ્થાપવાને એકજ સાધનની જરૂર છે. અને તે સાધન અન્ય નહિ પણ **પ્રાણાયામજછે.**

## પ્રકરણ ૪ થું.

## પ્રાણાયામથી જીવનની વૃદ્ધિ શી રીતે થઈ શકે છે.

પ્રાણાયામનું સેવન કરવાથી મનુષ્ય પોતના આયુષ્યને ધારે તેટલું વધારી શકે છે. પૂર્વના ઋષિ મુનિઓ લાબું આયુષ્ય ભોગવતા હતા એ આપણા શાસ્ત્રના ગ્રંથ ઉપરથી આપણે સાંભળીએ છીએ. વિશ્વામિત્ર ઋષિએ સાઠ હજાર વર્ષ સુધી તપ કર્યું હતું. વસિષ્ઠ ઋષિએ આટલા હજાર વર્ષ તપ કર્યું હતું. ઇત્યાદિ દૃષ્ટાંતો આપણા શાસ્ત્રના ગ્રંથમાંથી પુષ્કળ મળી આવે તેમ છે. આ લાંબુ આયુષ્ય ભોગવવાનું કારણ તેઓ પ્રાણાયામનું સેવન કરતા હતા તે હતું.

પ્રાણાયામથી આયુષ્યની વૃદ્ધિ થઇ શકેછે તે જાણીને આશ્ચર્યચકિત થશો

નહિ તેમજ આગપછે એમ ગણુશો નહિ. પ્રાણુાયામથી આયુષ્યની વૃદ્ધિ અવસ્ય થઇ શકે છેજ. તેમાં જરા પણુ સંશય પ્રકટાવવાનેા હોતેા નથી. વિવેચન કરી આપણે આ વાતને સ્પષ્ટ કરીએ.

મનુષ્યના કર્મ પ્રમાણે પરમેશ્વર મનુષ્યનું આયુષ્યમૂકેછે દૃષ્ટાંત તરીકે વાસુદેવ નામનેા એક મનુષ્યછે તેના કર્મ પ્રમાણે પરમેશ્વરે તેને ૫૦ ) વર્ષનું આયુષ્ય આપ્યું છે. અને શ્રીધર નામનેા એક બીજો મનુષ્યછે તેને કર્મ પ્રમાણે ૫૫ વર્ષનું આયુષ્ય મૂક્યું છે. હવે વાસુદેવ ૫૦) વર્ષને બદલે ૫૨) વર્ષ જીવેછે. અર્થાત્ તે બે વર્ષ વધારે જીવે છે. અને શ્રીધર ૫૫) ને બદલે ૫૩) વર્ષ જીવે છે. અર્થાત તે બે વર્ષ એાછું જીવે છે. આ પ્રમાણે થવાનું કારણુ શું પરમેશ્વર એકને ૫૦ ) વર્ષનું આયુષ્ય આપે તે ૫૨ ) વર્ષ જીવે અને બીજાને ૫૫ વર્ષનું આયુષ્ય આપે તે ૫૩ વર્ષ જીવે આ પ્રમાણે ભેદ શાથી પડયેા તેનું કારણુ જણુાવેા! ઉત્તર ઘણેાજ સરળ છે.

પરમેશ્વર મનુષ્યના કર્મ પ્રમાણે મનુષ્યને આયુષ્ય મૂકે છે. તેઓ કર્મ સીવાય

કોઇને કોઈ વધારે ઓછું આયુષ્ય આપતા નથી. કેટલાક ભકતોને આપે છે તે પણ તેમના ! ભક્તિરૂપી કર્મથી આપે છે. કર્મના નિયમને અનુસરી પરમેશ્વરે તે બંનેને આયુષ્ય આપ્યું હતું તેમાં વાસુદેવે વિહિત કર્મો કર્યાં અને તેનું આયુષ્ય ઘટયું આ મનુષ્યે આટલા વર્ષ આયુષ્ય ભોગવ્યું એવું જે કહેવામાં આવે છે તે શું છે અર્થાત્ આયુષ્ય એટલે શું ? આયુષ્ય એટલે શ્વાસ લેવા મૂકવાની ક્રિયા કરી એક મનુષ્યે ૫૦) વર્ષ આયુષ્ય ભોગવ્યું એટલે તેણે ૫૦ ) વર્ષ શ્વાસ લેવા મૂકવાની ક્રિયા કરી. શ્વાસ લેવા મૂકવાની ક્રિયા કરવી તેનેજ આયુષ્ય ભોગવવું એમ કહીએ તો તે લેશ માત્ર પણ ખોટું નથી. કેમકે જ્યારે એ ક્રિયા અટકે છે ત્યારે મરણ થયલું ગણાય છે. તેથી આપણે આયુષ્યની એ વ્યાખ્યા બાંધીએ કે આયુષ્ય એટલે શ્વાસ લેવા મૂકવાની ક્રિયા તો તે ખોટું નહિ ગણાય.

વાસુદેવ નામના મનુષ્યને દરરોજના ૨૧૬૦૦ શ્વાસના હિસાબથી ૫૦ વર્ષનું આયુષ્ય આપ્યું છે. વાસુદેવ હવે આ શ્વાસને પ્રાણાયામના પ્રયોગથી પ્રતિદિન થોડા

થોડા બચાવે તો તે પોતાનું આયુષ્ય તેટલું વધારી શકે એ સ્પષ્ટ રીતે સર્વ કોઇને સમજાય તેમ છે. દરરોજ તે અમુક સમય શ્વાસને રોકતો હોય છે તો તે રોકેલા શ્વાસ તેને પાછળથી કામ આવે છે.

આયુષ્યની વૃદ્ધિ પ્રાણાયામથી થઇ શકે છે એ આપણે સિદ્ધ કર્યું. હવે કેટલો સમય પ્રાણાયામ કરવાથી કેટલું આયુષ્ય વધે છે તે સબંધી વિચાર કરીશું.

એક દિવસ અને રાત્રીના ૨૪) કલાકમાં એક મનુષ્યના ધારો કે ૨૦,૫૦૦ શ્વાસ લેવાતા મૂકાતા હોય હવે આ શ્વાસ લેવા મૂકવાની ક્રિયા એજ આપણું જીવન હોવાથી તેને આપણે પ્રાણાયામના પ્રયોગદ્વારા અટકાવી રાખીએ તો તેટલો સમય અર્થાત્ આપણે જેટલો સમય પ્રાણને રોકી રાખ્યો હોય તેટલો સમય આપણા શરીરમાં શ્વાસ પ્રશ્વાસની ક્રિયા નહિ ચાલેલી હોવાથી આયુષ્ય વધે એ દેખીતુંજ છે. વધારે સરળ રીતે સમજ પડે તે અર્થે લખવાની જરૂર પડે છે કે એક મનુષ્યને એક મીનીટમાં ૭૦ શ્વાસ પ્રશ્વાસ થાય છે. હવે જો તે એક મીનીટ પ્રાણાયામથી શ્વાસને રોકી રાખે તો

તેના ૭૦ શ્વાસ જેટલું તેનું આયુષ્ય વધે છે.

આપણે પુર્વના ઇતિહાસો તેમજ ઋષિ મુનિઓના વૃતાંતો વાંચીયે છીયે ત્યારે તેમાં લખેલું હોય છે કે ફલાણા ઋષિએ આટલા હજાર વર્ષ સુધી તપ કર્યું. અને ફલાણાએ આટલા હજાર તપ કર્યું એ વાત કોઇ કપોળ કલ્પિત નથી. પણ સત્યપૂર્ણ છે. તેમનું જીવન લંબાવવામાં એક પ્રબળ સહાયભુત પ્રાણાયામનું કારણ હતું. આ પ્રાણાયામના પ્રયેાગથીજ તેઓ પોતાનું જીવન આગળ લંબાવવામાં વિજયી થયા હતા.

પ્રાણાયામની વિદ્યાનું જ્ઞાન સંપાદન કરવાની દરેક મનુષ્યને શાથી અગત્ય છે તે આ ઉપરથી આપણને સમજાય છે.

પ્રાણાયામના પ્રયેાગથી આયુષ્યની વૃદ્ધિ થઇ શકે છે એવું આપણે આ પ્રકરણમાં સિદ્ધ કર્યું છે. પણ અત્ર કેટલાક પશ્ચિમની વિદ્યાનું પુરેપુરૂં જ્ઞાન ન મેળવનાર મનુષ્ય તરફથી શંકા થવા સંભવે છે તેથી તે શંકા તથા તેનું સમાધાન આપી આ પ્રકરણની સમાપ્તિ કરીશું.

ઓકસીજન એ આપણા જીવનને વધારનાર છે. અને કારબોનીક એસીડ આ-

સથી આપણું જીવન ટુંકું થાય છે. અનેક ડૉકટરો આ વાત માને છે. હવે આ પ્રાણાયામની ક્રિયા કરવામાં મુખ્યત્વે કરીને પ્રાણવાયુનું આપણે જેટલો સમય તે ક્રિયા કરીશું તેટલો સમય રોકાણ થવાનું. અને આ રોકાણ થવાથી બીજો શ્વાસ અને તેના વડે ગ્રહણ કરાતી હવા ઑકસીજન લઇ શકાવાની નહિ. અને કારબોનીક એસીડનું પ્રમાણ વધવાનું તેથી આપણાં શરીરને લાભને બદલે હાનિ થવાની. આમ હોવાથી પ્રાણાયામની ક્રિયા લાભ આપનાર નથી પણ વાસ્તવીક રીતે નુકસાન કરનાર છે.

આ પ્રકારની શંકા તેઓ પ્રાણાયામનું સેવન કરનાર મનુષ્યના આગળ કરે છે અને તેમાં પોતે તે ક્રિયા નથી કરતા તેથી બુદ્ધિશાળી છે અને તેને કરનાર મૂર્ખ છે એવું સિદ્ધ કરવાનો પ્રયત્ન કરે છે. તથાપિ આ પ્રમાણે કરવામાં તેઓ ભયંકર બે ભુલો કરે છે. એક તો પોતે પ્રાણાયામ જેવી ઉત્તમ વિદ્યાને એક ઢોંગ સમાન માને છે અને બીજી તેનાથી પણ મોટી ભુલ એ છે કે તેઓ જાતે તો આ ક્રિયાને સાધતા નથી પરંતુ જેઓ સાધે છે તેને પણ તેઓ પો-

તાનેા હિતપ્રદ (!) ઉપદેશ આપી અટકાવે છે.

આપણાં આર્યઋષિ મુનિઓ પ્રાણને શક્તિરૂપે સ્વીકારે છે. હવે તેના સબંધમાં આવતાં અર્થાત્ પ્રાણાયામનું સેવન કરતાં આપણે એ શક્તિ તત્વના પરિચયમાં આવીયે છીયે. અને તેનાથી આપણને લાભ થાય છે. પ્રાણાયામની ક્રિયાદ્વારા એ તત્વના સબંધમાં આવવાથી આપણા શરીરમાં રહેલા લેાહીના એકેએક અણુમાં શુદ્ધિ થાય છે. અને ફેફસાં બળવાન થાય છે. લેાહીમાં શુદ્ધિ થવાથી અને ફેફસાં બળવાળાં થવાથી આપણું શરીર સંપૂર્ણ આરેાગ્યવાન્ બને છે.

આ પ્રમાણે આપણાં ઋષિ મુનિઓનું માનવું છે એટલુંજ નહિ પણ હવે પશ્ચિમના વિદ્વાનેા પણ આ વાતને સત્યરૂપે માનતા થયા છે. નીચેના વિવેચનથી તે અધિક સ્પષ્ટ થશે.

'સેનફ્રેન્સિસ્કેા' નામના માસિકપત્રમાં ડૉકટર આલ્બર્ટ જે એટ્રકિન્સે પેાતાની શેાધખેાળના પરિણામમાં જાહેર કર્યું છે કે રૂધીરની શુદ્ધિ કેવળ એાકસીજન વડેજ થાય છે એ માનવું સાચું નથી કેમકે એક-

આ ઓકસીજન વડેજ તેની શુદ્ધિ થતી નથી પણ આપણા શરીરમાં એક વિદ્યુત શક્તિ રહેલી છે તેનાથી આ શુદ્ધિ સધાય છે. તે આગળ વધતાં જણાવે છે કે ફેફસામાં હવા ગ્રહણ કરનાર પુટ ( Air cells ) ની ચામડીમાં થઇને ઓકસીજન વાયુ લોહીમાં પ્રવેશતો નથી. અને લોહીમાંથી કાર્બન નીકળતો નથી પણ આ સેલ્સમાં થઈ નીકળે છે. ફેફસામાં જે શ્વાસ લેવા મૂકવાની ક્રિયા ચાલે છે તે ( electrical ) વિદ્યુતમય છે.

*ડૉકટર એટકિન્સ બીજાું એ કહે છે કે આપણા શરીરમાં જે ઓકસીજન તત્વ છે તે જે આહાર અને જળ આપણે ગ્રહણ કરીએ છીએ તેમાંથી આપણને પ્રાપ્ત થાય છે અને રૂધિરમાં પ્રવેશવાને તે યોગ્ય થાય તે પૂર્વે પચનક્રિયાવડે તેની વિશુદ્ધિ થવાની અત્યંત અગત્ય હોય છે. તેઓ કહે છે કે શ્વસનક્રિયા સમયે હવા લેનાર પુટમાં જે રાસાયણિક ક્રિયા ચાલે છે તેવડે હવામાં રહેલા ઓકસીજનનો અમુક ભાગ ઉપયોગમાં લેવાય છે અને આ ક્રિયાથી ઉત્પ-

---

*મહાકાલ પુસ્તક ૧૫ પૃષ્ઠ ૨૫૩.

જ થયેલો કચરો કારબન ડાયોકસાઈડ-રૂપે બહારનીકળી જાય છે. તેમણે આ ઉપરથી કેટલાક પ્રયોગ કરી દર્શાવી આપ્યું છે કે વિજળીવડે અશુદ્ધ લોહીને ધોરી નસોમાં વહેતા રૂધિરના જેવાજ વર્ણનું શુદ્ધ કરી શકાય છે.

આ પ્રમાણે હોવાથી આપણે પ્રાણાયામનું સેવન કરીએ તો તેથી કારબોનીક એસીડનું રોકાણુ થાય તેથી લાભને બદલે હાનિ થાય એ માનવું કોઇ રીતે વ્યાજબી નથી. વળી આ સાથે એક મહત્વની બાબત યાદ આવે છે. અને તે નીચે પ્રમાણે છે. પ્રાણાયામ કરવાનો સમય ઘણું કરી સવારમાં પ્રાતઃકાળે રાખવો યોગ્ય છે. એમ કહેવામાં આવ્યું છે તેનો હેતુ એ છે કે પ્રાતઃકાળે આપણે સ્નાન શૌચાદિથી પરવારી શુદ્ધ થઇ બેઠા હોઇએ તે વખત આપણા શરીરમાં કારબોનનું પ્રમાણ ઘણું ઓછું હોય છે. અને તે વખતમાં સંધ્યા તથા પ્રાણાયામ કરવાથી કારબોનની નુકસાન-કારક અસર આપણને થતી નથી.

જેમ નદીમાં ભરતી આવતાં તેમાં એકદમ પાણી વધી જાય છે. અને તે

અમુક સમય સુધી રહે છે તેમ આ પ્રાણાયામની ક્રિયા કરવાથી પણ આપણા શરીરમાં બળની તથા જીવનની વૃદ્ધિ થાય છે. અને આપણે પ્રાણાયામ જેટલા પ્રમાણમાં કર્યો હોય છે તેટલા પ્રમાણમાં તે આપણામાં ટકી રહે છે.

## પ્રકરણ ૫ મું.

### પ્રાણાયામ સંબંધી પશ્ચિમના વિદ્વાનના મતો.

પ્રાણાયામની વિદ્યાનું જ્ઞાન પ્રાપ્ત કરવું એ મનુષ્યને ઘણું અગત્યનું છે અને તેથી તેને સાધવા આપણા પ્રાચિનઋષિ મુનિઓ ઉપદેશ કરી ગયા છે. એ આપણે આગળ સિદ્ધ કરેલું હોવાથી આ સ્થળે આપણે પશ્ચિમના વિદ્વાન મનુષ્યના આ સંબંધમાં શાશા મત છે તેનું વિવેચન કરીશું. થીઓસોફીકલ સોસાયટીના પ્રસિદ્ધ

વિદ્વાન મી૦ લેડબીટર પોતાના 'આયુઓર વાઇટાલીટી નામના પુસ્તકમાં લખે છે કે.'

મહાત્મા જીસસ ક્રાઇસ્ટ એક જગ્યાએ બોલ્યા હતા કે ઇશ્વરના ધામની ખોળ કરો, અને તેના સદ્વર્તનને જાણો. પણ આ જાણવાને માટે પ્રથમ તમે તમારા શરીરને સુધારો. તેમજ બુદ્ધ ભગવાનનું વચન છે કે નિરવાણપદના માર્ગ ઉપર ચાલવા માટે પ્રથમ સંપૂર્ણ આરોગ્યતાની જરૂર છે. આ બંને સમર્થ મહાત્માના કથન ઉપરથી આપણે એક બોધ ગ્રહણ કરી શકીએ તેમ છીએ અને તે એજ છે કે સર્વોત્તમપદની પ્રાપ્તિને અર્થે પ્રથમ આપણે આપણા શરીરને સુધારવું જોઇએ.

શરીરને સુધારવાના ઘણાં સાધનો છે પણ મુખ્ય સાધન તરીકે તેમાં આપણે વિદ્યુતમય સામર્થ્ય ભરવું તે છે. આ આપણું શરીર વિદ્યુતમય કિરણોથીજ બનેલું છે. પંચમહાભુત, પૃથ્વી, પાણી, આકાશ વીગેરે તેના પદાર્થો છે. અને તે પ્રત્યેકમાં વિજળી રહેલી છે. આ વિદ્યુતમય સામર્થ્ય દરેક મનુષ્યમાં હોય છેજ. કોઇમાં થોડું તો કોઇમાં વધારે આ પ્રમાણે દરેક વ્યક્તિમાં

તેનો પ્રકાશ પડેલો હોય છે. આ પ્રકાશ જેટલા પ્રમાણમાં આપણામાં હોય છે તેટલા પ્રમાણમાં આપણને બળ ઓજસ ઇત્યાદિ પ્રાપ્ત હોય છે. મહાપુરૂષમાં દિવ્ય ઓજસ હોય છે અને આપણે તેમનાથી દૂર બેઠા હોઇએ છીએ પણ તેમના ઓજસના પ્રભાવથી આપણે અંજાઇ જઇએ છીએ તેનું કારણ પણ તેમનામાં આ વિદ્યુતમય સામર્થ્યનો ઘણોજ આવિષ્કાર થએલો હોય છે તેજ છે. આ સામર્થ્યનો તેમનામાં આવિષ્કાર થએલ હોવાથીજ તેમના આશ્રમમાં આવતા વાઘ, સિંહ. વીગેરે હિસંક પ્રાણીઓ તેમને જરા પણ ઇજા કરતાં નથી અને પોતાના હિસંક સ્વભાવને ત્યજી દે છે.

આરોગ્યને પ્રાપ્ત કરવાને માટે આ સામર્થ્યમાં વૃદ્ધિ કરવાની જરૂર છે એ આપણે સિદ્ધ કર્યું હવે તે શી રીતે મેળવી શકાય તેમ છે તે આપણે જાણવાનો પ્રયત્ન કરીએ તો તે અયોગ્ય નથીજ.

મારી ખાત્રી થઇ છે કે આ વિદ્યુતમય સામર્થ્યને પ્રાપ્ત કરવાના દરેક સાધનોમાં એક મોટું સાધન **પ્રાણાયામ** છે. પ્રાણાયામના સેવનથી આ સામર્થ્યમાં આશ્ચ-

ર્ધકારક રીતે વૃદ્ધિ થએલી જોવામાં આવે છે. કેમકે પ્રાણુ અને વિદ્યુત બંનેને નીકટનો સંબંધ છે અથવા તેનાથી આગળ ચાલતા જણાવીએ તો તે બંને એક રૂપજ છે. અને તેથી હું છાતી ઠોકીને કહું છું કે જો તમારે તમારા શરીરને સંપુર્ણ આરોગ્યવાન્ બ- નાવવું હોય, તેને ઓજસવાળું કરવું હોય, તથા અંતે પરમાત્માના પરમધામને જાણવું અને પ્રાપ્ત કરવું હોય તો સઘળા પ્રયત્ન છોડીને એક **પ્રાણાયામ**નું સેવન કરો. યોગશાસ્ત્ર નામના પુસ્તકમાં એક સ્થળે લખવામાં આવ્યું છે કે.

"Oh, ye mortals, study the Science of Breathing, learn the secret of controlling Prana or the vital energy; strive diligently to regulate the breath; for the control of Prana will bring all hapiness, earthly and spiritual, and through it will come perfect health, mastery of the body, and that Supreme Bilss

which is eternal andceverlasting."

—*Yog Shastra.*

**ભાવાર્થ** અરે આ ભુલોકના મનુષ્યો તમે તમારા સુખને માટે પ્રાણાયામ અને શ્વસન વિદ્યાકલાનું જ્ઞાન સંપાદન કરતાં શીખો. શ્વસનવિદ્યાનું જ્ઞાન બરોબર જાણો. તથા તેને નિયમિત કરવાનો ખંતથી અભ્યાસ કરો. પ્રાણ ઉપર કાબુ મેળવવાથી વ્યવહાર અને પરમાર્થના ઐહિક અને આમુષ્મિક સુખો પ્રાપ્ત થાય છે અને તે દ્વારા શરીરનું આરોગ્ય તથા તેના ઉપર સત્તા મેળવી શકાય છે. અને તે દ્વારા પરમાનંદની પ્રાપ્તિ થઇ શકે છે.

**–યોગશાસ્ત્ર.**

સર વીલીયમ ક્રુકસ, સર ઓલીવર લોજ. ડૉકટર લાયોનેલ એસ બીલ, વીગેરે બીજા પ્રસિદ્ધ પાશ્ચાત્ય વિદ્વાનોનો આ પ્રાણાયામની વિદ્યા સંબંધી ઘણી માનની દ્રષ્ટિથી જુએ છે અને તેનાથી મળતા લાભને પોતે સ્વાનુભવની ક્રિયા કરી જનસમુહની ઉપયોગીતા અર્થે પ્રકટ કરે છે. પણ તે સર્વનું વર્ણન કરવા જતાં ઘણો વિસ્તાર થઇ જાય તેમ હોવાથી પ્રોફેસર ગેટ્સના આ સબંધમાં

શું વિચાર છે તે અલ્પમાં જણાવી આ પ્રકરણની સમાપ્તિ કરીશું.

આપણે જે વિચાર કરીએ છીએ તેની અસર આપણાં શરીર અને મન ઉપર થાય છે તે હવે સારીરીતે સિદ્ધ થએલું હોવાથી મનુષ્યે પોતાના વિચારને શુદ્ધ કરવાને કોઈ પણ સત્ક્રિયા પ્રત્યેક દિવસમાં અમુક ટાઇમે કરવાની અત્યંત જરૂર છે. અને મને સમજાય છે કે આર્યઋષિ મુનિઓએ આ ઉદ્દેશને લક્ષમાં રાખીનેજ સંધ્યા અને પ્રાણાયામની સ્થાપના કરી હશે. પ્રાણાયામની ક્રિયા કરતી વખત આપણું મન એકાગ્ર થઇ તે વિષયમાંજ જોડાતું હોવાથી તેને સારા વિચારો સ્ફુરી શકે છે. અને આમ હોવાથી પ્રાણાયામની ક્રિયા મનુષ્યને અત્યંત જરૂરની છે.

---

## પ્રકરણ ૬ ઠું.

### પ્રાણ સબંધી અધિક માહિતી.

આપણે જે શ્વાસ પ્રશ્વાસ લઇએ છીએ અર્થાત્ શ્વાસ લેવા મૂકવાની ક્રિયા

કરીએ છીએ. તેનું અમુક સમય સુધી સાધનેાદ્વારા રેાકાણ કરવું એ પ્રાણાયામનું પ્રથમનું માત્ર બાહ્યસ્વરૂપ છે અને તેનું વર્ણન આપણે આ પુસ્તકના પ્રાણાયામ એ શું છે એ નામના બીજા પ્રકરણમાં કરી ગયા છીએ. તેજ વખત આપણે જણાવ્યું હતું કે આ પ્રાણાયામનું માત્ર બાહ્યસ્વરૂપ હેાવાથી તેની અધિક માહિતી આગળ ઉપર અપાશે. આજે આ પ્રકરણમાં તે માહિતી આપવાનેા યેાગ આપણને પ્રાપ્ત થયેા છે.

અમારા પરમસન્મિત્ર ડૉકટર શ્રીયુત મહાદેવપ્રસાદભાઇએ આ સબંધમાં એક લઘુ લેખ પેાતાના તરફથી ધન્વન્તરિ માસિકમાં થેાડેા વખત થયાં પ્રકટ કર્યો છે. તે લેખ આ સ્થળે ઉપરની માહિતી આપવાને માટે ઘણેા જરૂરનેા થઇ પડે તેમ હેાવાથી તેનેા ભાવાર્થ આપીએ છીએ.

મનુષ્ય શરીર એક ચમત્કારિ યંત્ર છે–

---

મનુષ્ય શરીર એક ચમત્કારિક યંત્ર છે તે વાત અમે કબુલ કરિયે છીએ, પરંતુ કેાઇ માનવ કૃત યંત્ર જેવું તે નથી. “It is a self moving, self regulat-

ing, self adjusting, vital machine governed by will power and intelligence." મનુષ્યશરીર સંકલ્પબળ અને બુદ્ધિના અમલ નીચે પોતાની મેળે ચાલતું, પોતાની મેળે ગોઠવાતું અને સ્વનિયંત્રિત એક જીવતું યંત્ર છે. એક ચેતનમય બીજક, કે જેમાં સ્વભાન સંકલ્પબળ અને વિચાર શક્તિ પૂર્ણપણે નિગૂઢ રૂપે રહેલાં હતાં, જેમાં સાધન મળતાં મનુષ્યની સ્વભાવસિદ્ધ સર્વ માનસ ક્રિયા (બધા પ્રકારનાં સ્ફુરણો, ઇચ્છાઓ, લાગણીઓ અને વિચારો સાથે) કરવાની શક્તિ હતી તે બીજકથી મનુષ્ય ઉત્પન્ન થયેલ છે. ચેતનબીજ એટલે જીવન, અને મનની નિગૂઢ શક્તિઓવાળું પ્રકૃતિ પદાર્થમાંથી બંધાયલું બીજ જોકે નાના મોટા શરીર વિના જીવ પોતે દુનિયામાં પ્રકટ રીતે કાર્ય કરી શકતો નથી; તોપણ આપણને સામાન્ય રીતે જણાયલો કોઇ બળ જેવો તે નથી; તે ઉષ્મા ( ગરમી ) વિદ્યુત ( વીજળી ), ચુંબક કે અણુઓના આકર્ષણ જેવું તે બળ નથી; ઉલટું પ્રાણ એક એવું બળ છે કે જે દૃષ્ય જગતની સર્વ

સ્થૂળ શક્તિઓ પર અમલ ચલાવી તેમને સ્વેચ્છાનુસાર નિયંત્રિત કરે છે. સ્નાયુમાં રહેલી શક્તિ એ કયારે અને કયી રીતે ક્રિયા કરવી તે સંદેશો પહોંચાડનાર વિદ્યુત પ્રવાહને જ્ઞાનતંતુઓમાં વહેવડાવનાર આ એક "તાર માસ્તર" છે. સર્વ પ્રકારની અનૈચ્છિક સ્વનિયંત્રિત શારીરિક ક્રિયાઓને તે સમાન રાખે છે, અને આખા શરીર તેમજ તેના ન્હાનામાં ન્હાના ભાગ પર રાજ્ય ચલાવે છે અને સર્વ જીવનવ્યવહારના સારરૂપ તે શરીરનો એક ખાસ ભાગ કે જેની મારફત તે મુખ્યત્વે કરીને ક્રિયા કરે છે, અને બીજી સર્વ શક્તિઓમાંથી આ બળને ઓળખાઇ આવે તેવી રીતે જુદું પાડવા માટે, તેને એક જાતી અને હેતુવાળું કરવાને, અને પ્રકટ થવાનું સાધન પુરૂં પાડવાને જેની ખાસ બનાવટ કરવામાં આવી છે તે અવયવ કરોડ રજ્જુ અથવા કેટલાંક પ્રાણિઓમાં તેની જગાએ કામ કરતો તેના જેવોજ કોઇ ભાગ હોય છે.

આવી અદ્ભુત અગમ્ય અદૃષ્ય શક્તિને આપણાં શાસ્ત્રોમાં પ્રાણ કહેવામાં આવે છે. આ ગુપ્તબળ વિષે વિવેચન

કરી, તેની ઉત્પત્તિ અને લક્ષણ સમજાવી, તેના ઉપર કાબુ મેળવી તેનો સંચય કરીને વિલક્ષણ ચમત્કારિક વ્યતિકરો અને પરિણામો કેવી રીતે ઉપજાવવાં તે શીખવનાર યેાગશાસ્ત્રનો જે ભાગ છે તેને **પ્રાણાયામ અને શ્વસનશાસ્ત્ર** કહેવામાં આવે છે. પ્રાણનો અર્થ માત્ર શ્વાસ પ્રશ્વાસ કરનાર લોકો પોતાનું અજ્ઞાનજ પ્રગટ કરે છે. આપણા ઉપનીષદોમાં લખેલું છે કે પ્રાણ એ જડ ચેતન સર્વ પદાર્થોમાં જીવન, ક્રિયા અને ગતિનું મૂળ અને કારણ છે. સૂક્ષ્મમાં સૂક્ષ્મ પરમાણુઓ, જંતુઓ, પોરા વિગેરેથી માંડીને છેક મનુષ્ય, ગ્રહો અને સૂર્યમંડળો પર્યંત જ્યાં યત્ કિંચિંત પણ ક્રિયા, જીવન કે મનની પ્રતિતી થાય છે, ત્યાં ત્યાં આ સર્વ વ્યાપક પ્રાણજ કામ કરી રહેલ હોય છે. પ્રાણ એક છતાં જૂદી જૂદી ક્રિયા કરવાથી અનેક રૂપે દેખાય છે. પ્રકૃતિક, રસાયણિક, અને માનસ વિગેર સર્વ બળનો તે જનક છે. આપણું વેદાન્તશાસ્ત્ર તેને કુદરતની સર્વ શક્તિઓના અંતિમરૂપ તરિકે વર્ણવે છે. તે અવિનાશી છે, અને તેથી જે અનેક રૂપોમાં તે પ્રગટ થાય છે તે રૂપો કે આકારોનો નાશ થવા

છતાં તે પોતે તો અખંડ અને અમર રહે છે. પરંતુ તેને માત્ર અણુઅણુ વચ્ચેના આકર્ષણ કે સંલગ્નત્વ ( Molecular Attraction ) તરિકેજ ગણી કાઢવાની ભૂલ થવી ન જાઇયે; કારણ આવા આકર્ષણ કરતાં તે ઘણુંજ સૂક્ષ્મતર છે; તે કોઇ પણ રીતે જોઇ, અડકી, જોખી, માપી, કે પકડી શકાય તેવું નથી.

મૂળ વિશ્વના (creation)ના આરંભ પૂર્વે આખું વિશ્વ અબાધિત અવ્યક્ત રૂપમાં હતું અને તે સમયે તેમાં પ્રાણરૂપી આદ્યશક્તિ સુશુપ્તાવસ્થામાં ગૂઢ રૂપે રહેલી હતી એમ વેદાંતશાસ્ત્ર કહે છે. પશ્ચિમના સાયન્ટીસ્ટોની પેઠે જડમાથી ચેતનની ઉત્પત્તિ થયેલી માનવાની બેવકૂફી ભરેલી ભૂલ આપણું વેદાન્તશાસ્ત્ર કરતું નથી. યાંત્રિક શક્તિઓથી પ્રાણ કે જીવની ઉત્પત્તિ થવાનો ખોટો સિદ્ધાંત તેને કબૂલ નથી, પરંતુ ઉલટું તે જણાવે છે કે પ્રાકૃતિક અને રસાયણિ શક્તિઓથી સાથે સાથેજ તે ક્રિયા કર્યા કરે છે, ખરી રીતે જોતાં તો સૃષ્ટિની સર્વ શક્તિઓ માત્ર એક ચૈતન્યમય પ્રાણ બળનાજ ભિન્ન ભિન્ન પ્રગટરૂપો છે; જો કે કેટલાક પદાર્થવિજ્ઞાની

અદ્વૈતમતાવલંબી વિદ્વાનો monists.) એવું માનવા લાગ્યા છે કે સર્વ જાતની શક્તિઓ અને પ્રકૃતિ માત્ર એકજ મૂળ કારણ અથવા એકજ અવિનાશી બળમાંથી ઉત્પન્ન થયાં છે, તોપણ તેઓ તેજ વખતે તે મૂળ શક્તિમાં પ્રાણ કે જીવનની હયાતી કબુલ રાખતા નથી, અને તે શક્તિ જડ કે જીવ રહિત ( Non-Living ) છે એમ જાહેર કરે છે. જડ પ્રકૃતિની કોઇક પ્રકારની ગતિને લીધે જીવ કે પ્રાણ ઉત્પન્ન થાય છે એમ સાબિત કરવા તેઓ મથે છે, પરંતુ વેદાન્તશાસ્ત્ર તો ચોખ્ખી રીતે જણાવે છે કે સૃષ્ટિની એકેએક વસ્તુ ફક્ત એકજ અદ્વિતીય મૂલ પ્રકૃતિમાંથી ઉપન્ન થઇ છે અને આ મૂળ પ્રકૃતિમાં પ્રાણ અથવા વિશ્વવ્યાપી મન, બુદ્ધિ અને સ્વભાન અવ્યક્ત રૂપે રહેલું હતું. આ સર્વ કદાચ એક એકને આધારે કામ કરતાં હશે; પરંતુ જેવી રીતે આ સર્વ મનુષ્યમાં જન્મથીજ રહેલાં હોય છે તેવીજ રીતે વિવિધ શક્તિઓનાં અસંખ્ય રૂપાંતરો એકજ નિત્ય શાશ્વત ચૈતન્ય સ્વરૂપ વિરાટ ભગવાનમાં નિવાસ કરી રહેલ છે. કહેવત છે કે " પિંડે તે બ્રહ્માંડે. "

આગળ કહી ગયા તેમ યેાગશાસ્ત્રનેા એવેા સિદ્ધાંત છે કે જગતની સર્વ પ્રગટ શક્તિઓનું મૂળ કારણ પ્રાણ છે. પ્રકૃતિનાં અણુઓ કયા બળને લીધે ધ્રુવ તથા ગતિ કરી રહ્યાં છે? આનેા કંઇ પણ જવાબ પાશ્ચાત્ય સાયન્ટીસ્ટેા આપી શકતા નથી. પરંતુ આપણા આર્યયેાગીઓ તેા તુરતજ જણાવે છે કે "સર્વવ્યાપી જીવનમય પ્રાણબળ વડે." જે બળ એક અણુ કે પરમાણુમાં જરીઓ કે આંદેાલનેા ઉત્પન્ન કરે છે તે બળ વિશ્વવ્યાપક પ્રાણતત્વ કે ચેતન રસનું એક પ્રકારનું રૂપાંતર છે. આજ પ્રાણ વળી ચેતન બીજક ( Germ of Life) ને દૃષ્ટ જગતમાં ક્રિય કરવાનું, તેનાં 'સેલ' નાં અણુઓમાં ગતિ ઉત્પન્ન કરવાનું અને તેને ઘટતું બંધારણ ઘડી આપી તેને કાંઇ કાંઇ ઇજા થયેલી હેાય તે સુધારી દેઇ પેાતાના જેવીજ અન્યપ્રજા ઉત્પન્ન કરવાનું બળ આપે છે. તે ચેતન અણુઓ, સૂક્ષ્મમાં સૂક્ષ્મ જંતુઓ અને કીટ આદિથી માંડી છેક મ્હેાટામાં મ્હેાટા મનુષ્ય પર્યંતમાં વિવિધ પ્રકારની ક્રિયા કર્યા કરે છે. તે મન સાથે નિકટનેા સંબંધ ધરાવે છે, કારણ કે વૃદ્ધિક્રમમાંતતે ચેતનબીજક

જે જે મનની ક્રિયા અને બુદ્ધિ ચાતુર્ય બતાવતું જાય છે તે તે સર્વને 'મન' શબ્દથી સાધારણ રીતે ઉલ્લેખ કરવામાં આવે છે. જીવનક્રિયા, અને માનસ વ્યાપાર એ ખરી રીતે જોતાં એકજ પ્રાણનાં બે જૂદાં જૂદાં રૂપ છે. ચેતનબીજમાં મન અને જીવનબળ બન્ને હોય છે, અને આ બન્નેની કાર્યપદ્ધતિ એક સરખીજ હોય છે. યોગશાસ્ત્ર- માં મન અને પ્રાણનો પરસ્પર સંબંધ ઘોડે- સ્વાર અને ઘોડાના જેવો વર્ણવવામાં આવ્યો છે, જેમાં પ્રાણરૂપી અશ્વપર પ્રત્યેક વ્યક્તિનો મનરૂપી સ્વાર સ્વારી કરે છે. મનુષ્ય શરીર એક "સ્વયંચલન્ યંત્ર" (Automobile) ની માફક કામ કરે છે એટલે કે પ્રાણબળને લીધે તે યંત્રને અંદરથી ગતિ મળે છે અને મનરૂપી ચતુર હાંકનાર તેને સ્વેચ્છાનુસાર જ્યાં લઇ જવું હોય ત્યાં લઇ જાય છે. જો પ્રાણ અથવા જીવનતત્વ આંદોલન પેદા કરવાનું બંધ કરે છે તો શરીરયંત્રની ગતિ અટકી પડે છે. તેજ પ્રમાણે વળી, જો પ્રાણનાં આંદોલનો શરીરમાં પ્રસરતાં બંધ પડે છે તો આ સ્થૂલ ભુવનપર મન કામ કરી શકતું નથી. આજ કારણથી મનની શક્તિઓને સ્થૂલ ભૂમિકા પ્રકટ થવા માટે પ્રાણને મુખ્ય સાધન ગણવામાં આવે છે.

આત્માની દિવ્ય શક્તિઓને પ્રગટ થવાનું સ્થૂલ શરીર એ એક સાધન અથવા યંત્ર છે. જ્યારે આત્માને સ્થૂલ ભૂમિકાપર પોતાની શક્તિઓ પ્રગટ કરવાની ઇચ્છા થાય છે, ત્યારે પ્રાણની મારફત પોતાને અનુકૂળ અને સર્વ ઇચ્છાઓ પૂર્ણ કરી શકે તેવું એક શરીર બનાવે છે. જો કોઇ જીવતા પ્રાણીના મનની ક્રિયામાં ફેરફાર થાય છે તો તરતજ તેના શરીરના જ્ઞાન-પરમાણુઓના બંધારણ અને રચનામાં પણ તેવોજ ફેરફાર થાય છે. ભિન્ન ભિન્ન વિદ્વાન શોધકોએ તરેહવાર શોધો કર્યા છે જે ઉપરથી સ્પષ્ટ રીતે જણાઇ આવે છે કે શરીરની રોગી કે નિરોગી હાલતનો અને અવયવ ઇંદ્રિય આદિની યોગ્યાયોગ્ય ક્રિયાનો સર્વ આધાર મનના શુભાશુભ વ્યાપાર પરજ રહેલો છે. મનના અયોગ્ય વ્યાપારથી નિઃસંશય કેટલાક વ્યાધિઓ પેદા થાય છે, કારણ કે મન જ્યારે અયોગ્ય વિચાર કરતું હોય છે ત્યારે પ્રાણનો પ્રવાહ શરીરમાં સમાનપણે વહી શકતો નથી; અને આ રીતે શરીરનાં સર્વ અણુઓને જીવન આપનાર પ્રાણપ્રવાહમાં વિક્ષેપ પડવાથી શરીરના જૂદા જૂદા ભાગનાં અણુઓ જૂદી જૂદી ત્વરાએ આંદોલીત થવા લાગે છે, અને તેથી શરીર-

ના સમતોલપણાનો ભંગ થઇ અસ્વાસ્થ્ય અને વિવિધ વ્યાધિઓ પેદા થાય છે. એથી ઉલટું જ્યારે પ્રાણબળનો પ્રવાહ સમાનપણે વહન કરતો હોય છે, ત્યારે મનની ક્રિયા પણ સ્વાભાવિક રીતે ચાલ્યા કરેછે. રોગી શરીરની મનપર જેટલી અસર થાય છે તેટલીજ અસર અવશ્ય મનની શરીરપર થાય છે. જે માણસ પોતાના મનની ક્રિયાઉપર કાબુ રાખી શકે છે તે પોતાના પ્રાણબળનો સંચય કરી, શરીરને નિરોગ રાખી શકે છે; તેવીજ રીતે જે માણસ પ્રાણના પ્રવાહને નિયમસર વહેવરાવી શકે છે તેને નિરોગ અને શાંત મન રાખવાનું ગુપ્ત રહસ્ય પ્રાપ્ત થાયછે. આ પ્રમાણે જે મનુષ્ય પોતાના શરીર અને સંયમી પુરૂષ પોતાની જાતનો માલેક અને જીવંત રાજ્યનો ધિમંત રાજા થઇ શકે છે. પરંતુ જે મનુષ્ય પોતાની જાતને સંયમમાં રાખી શકતો નથી તે તો અનેક મનોવિકારો, ઇંદ્રિયવિષયો, ધન, મિલકત, આબરૂ અને બીજી સર્વ સ્થૂલ વાસનાઓને વશ વર્તનાર નીચ ગુલામ બની જાય છે. તેમજ વળી જે લોકો પોતાના પ્રાણબળ નિયમમાં રાખી શકતા નથી તેઓ હમેશાં દુઃખી હોયછે કારણ કે તેઓના મન અથવા શરીરની

હાલત હમેશાં બગડેલી રહેછે.

મનની દરેક અનિયમિત ક્રિયા જ્ઞાનતંતુઓના કેન્દ્રમાં રસાયણિક અને પ્રાકૃત્તિક ફેરફાર પેદા કરી, પછી શરીરની બહિર અને અંતરિંદ્રિયોમાં અને છેવટે આખા શરીરમાં અસ્વાસ્થ્ય ઉત્પન્ન કરે છે. આ સિદ્ધાંતની સત્યતા શરીરની ભિન્ન ભિન્ન ઇંદ્રિયોમાં પેદા થતા રસોના ગુણનું રસાયણિક પૃથક્કરણ કરી જોતાં સ્પષ્ટ રીતે જણાઇ આવે છે. અને તેમાં ખાસ કરીને મનુષ્યના શ્વાસનું પૃથક્કરણ કરતાં તો આ વાત સહેલાઇથી સાબિત કરી બતાવાય છે. ક્રોધ કે અન્ય કોઇ તિવ્ર આવેગથી ઉશ્કેરાઇ ગયેલા એક માણસના શ્વાસને જો આપણે બારીકાઇથી તપાસી જોઇશું તો આપણને માલૂમ પડશે કે તે વખતે તો તેનું આખું શરીર વિષમય બની ગયેલું હોય છે. એક રસાયણશાસ્ત્રીએ કોઇ એવું એક ‘ સોલ્યુશન ’ બનાવ્યું છે કે જેનાથી ભરેલી એક કાચની નળીમાં જો એક માણસનો શ્વાસ મોકલવામાં આવે તો તે માણસના મનની સ્થિતિ પ્રમાણે તે સોલ્યુશનના રંગમાં ફેરફાર થાયછે. અર્થાત્ એક ક્રોધ ચઢેલા માણસનો શ્વાસ જો આ સો-

લ્યુશનથી ભરેલી કાચની નળીમાં મોકલવા-માં આવે તો તે પાનીજેવા રંગવગરના સોલ્યુશનમાં ફેરફાર થઇ તેનો અમુક જાત-નો રંગ થઇ જાય છે, તેજ પ્રમાણે જો તેને તિવ્ર વિષયેચ્છા થઇ હશે તો તેના શ્વાસથી તે સોલ્યુશનનો કોઇ બીજોજ રંગ થઇ જશે, અને ચિંતાતુર માણસના શ્વાસથી વળી ત્રી-જોજ રંગ દેખાય છે. તેજ પ્રમાણે ભક્તિ કે પૂજ્યભાવ, પ્રેમ, દયા, વિગેરે સદ્દભાવો-થી વળી બીજાજ વર્ણ પેદા થયેલા જણાય છે. આ પ્રમાણે સોલ્યુશનના રંગ ઉપરથી માણસના મનમાં ચાલતા વિચારોની જાત પારખી શકાય છે. આવીજ રીતે વળી બી-જા એક શોધકે એવું યંત્ર બનાવ્યું છે કે જેમાં શ્વાસ મૂકવાથી અંદરના ‘ પાઉડર ’ કે ભૂકામાં જૂદી જૂદી આકૃતિઓ પડે છે. જેનો લાંબો અભ્યાસ કરવાથી આ વિદ્વાન આવી આકૃતિઓ જોઇને મનમાં ચાલતા વિચારની જાત એકદમ પરખી શકે છે. ઉપર કહી ગયા તેમ મનના ભિન્ન ભિન્ન વિકા-રથી માત્ર શ્વાસમાંજ ફેરફાર થાય છે એમ નથી; પણ શરીરની અંદર પેદા થતા સર્વ રસોમાં પણ વિકૃતિ કે ઝેર પેદા થાય છે. આ વાત સાબિત કરવાને વળી એક ત્રીજા

વિદ્વાને, કામ, ક્રોધ, ઇર્ષા, ભય ધિક્કાર, ચિં-
તા વિગેરે નીચ જુસ્સાઓને જૂદા જૂદા વ-
ખતે વશ થયેલા એક માણસનો પ્રસ્વેદ કે
પરસેવો તપાસી જોઇ તેનું રસાયણિક પૃથ-
ક્કરણ કરી જોયું તો તેને દરેક વિકારવડે પ-
રસેવામાં જૂદાં જૂદાં વિષ ભળેલાં માલુમ
પડ્યાં. આ ઉપરથી આ વિષયમાં વધારે
શોધખોળ કરી તે વિદ્વાન એવો તો પ્રવી-
ણ થયો છે કે અમુક જુસ્સાને આધીન થ-
યેલા માણસનો પ્રસ્વેદ જો તેને તપાસવા
માટે આપવામાં આવે તો તે માણસને જો-
યા વિના પણ તે કયા વિકારને વશ થયેલો
હતો તે પોતે નિશ્ચયપૂર્વક કહી શકે છે.
તેજ પ્રમાણે વળી પ્રેમ, દયા, આનંદ, પ-
રોપકારવૃત્તિ, શાન્તિ, ભ્રાતૃભાવ વિગેરે શુભ
વિચારોથી શરીરમાં એવા ઉપયોગી રસ ઉ-
ત્પન્ન થાય છે કે જેઓ પોતાથી વિરૂદ્ધ વિ-
કારોથી પેદા થતાં ઝેરોનો નાશ કરી શરી-
રને નિરોગ, સુંદર અને બળવાન બનાવે છે.
ઉપર જણાવ્યા પ્રમાણે શ્વાસમાં તથા શરી-
રના સર્વ રસોમાં થતા વિકાર, મનની જૂદી
જૂદી અવસ્થાથી સર્વ જ્ઞાનતંતુઓના સમૂહ-
માં થતા આંતર વિકારની દશ્ય અસરો છે.
અને વાસ્તવિક રીતે જોતાં આંતરવિકૃતિને

લીધેજ શ્વાસ વિગેરેમાં પણ વિક્રિયા પેદા થાયછે. જ્યારે કોઇ પણ જાતના વિકારનો જુસ્સો મનમાં વ્યાપી રહેછે ત્યારે ઉપર જ-ણાવ્યા પ્રમાણે શ્વાસોચ્છ્વાસમાં પણ અમુક જાતનો ફેરફાર થયેલો માલૂમ પડે છે. વળી એ ઘણા લોકોને જાણીતી વાત છે કે મન-માં જ્યારે ક્રોધ, ઇર્ષા, ધિક્કાર, કામ વિગેરે-ની લાગણીનો તિવ્ર જુસ્સો થઇ આવે છે ત્યારે શ્વાસ ઉતાવળો અને ટુંકો ચાલે છે; અને એથી ઉલટું જ્યારે મનમાં આત્મસં-તોષ, તૃપ્તિ, શાંતિ, નિજાનંદ કે ભક્તિભાવ વ્યાપી રહ્યો હોય છે ત્યારે શ્વાસ દીર્ઘ અને ઉંડા ચાલ્યા કરે છે.

શરીરમાં પ્રાણબળના સંચાર અને મનની ક્રિયાને શો સંબંધ છે તે જાણવાના જૂદા જૂદા રસ્તા છે. યેાગશાસ્ત્ર કહે છે કે સર્વ વ્યાધિઓનું મૂળ અને સાક્ષાત કારણ શરીરના જૂદા જૂદા ભાગમાં પ્રાણના પ્રવા-હનું અસમાન રીતે વહેવું એ છે, અને મ-નનો અયોગ્ય વ્યાપાર એ વ્યાધિઓનું ગૈાણ અને પરોક્ષ સાધન છે. આમ હોવાથી સર્વ પ્રકારના વ્યાધિઓ મટાડવાનો સીધો અને સર્વોત્તમ માર્ગ યેાગશાસ્ત્ર એ બતાવે છે કે

શરીરમાં પ્રાણુ પ્રવાહબરાબર સમાનપણે વહેવામાં વિક્ષેપ કે અડચણુ કરનાર કારણુને દૂર કરવું. યેાગિઓ આ અડચણુ કરનાર કારણુને બે રીતે દૂર કરે છે; એક તેા યેાગશાસ્ત્રની કેટલીક શારીરિક પ્રક્રિયાઓ વડે જેવી કે, નેતિ, ધેાતી, બસ્તિ, આસન, પ્રાણુાયામ વગેરે. અને બીજા ઉપાય મનની અયેાગ્ય ક્રિયાને અથવા મનના ખેાટા વિચારેાને અટકાવીને તેને આરેાગ્ય, બળ, સુખ અને આનંદના વિચારેામાં કે સ્વરૂપાનુસંધાનમાં લગાડવું. કેાઇ કેાઇ મ્હેાટા રેાગેાનું નિવારણુ કરવા માટે યેાગિઓ કુંડલિની કે મણિપૂરાદિ ચક્રોમાં સંચય થઇ રહેલા પ્રાણુબળના અખુટ સંગ્રહને જાગ્રત કરી, આખા શરીરને પ્રાણુપ્રવાહથી તર કરી દે છે. આ રીતે શરીરના અમુક ભાગમાં પ્રાણુબળની ખેાટ પડવાથી જે રેાગ થયેા હેાય છે તે ખેાટ પુરી થવાથી એકદમ રેાગ નિર્મૂળ થઇ જાય છે. કુંડલિની આદિ ચક્રોમાં રહેલી શક્તિને યેાગિઓ પ્રાણુાયામની કેટલીક ક્રિયાઓ અને સંકલ્પ બળ વડે જાગૃત કરી શકેછે. યેાગશાસ્ત્ર કહેછે કે જ્ઞાનતંતુઓના સર્વ પ્રવાહ, મગજ અને ચક્રોનાં અણુઓની સર્વ પ્રકારની ગતિ પ્રાણુને

લીધેજ ચાલે છે. જ્યારે શરીરના પોટા-ઓનાં અણુંઓ પ્રાણના નવીન અને પ્રબળ પ્રવાહ વડે ભરી દેવામાં આવે છે, ત્યારે તેઓની ધ્રુજરીયો કે આંદોલનની ગતિ એટલી બધી વધી જાય છે, જેથી તેઓ શરીરમાં હરકત કરતા મળ કે કચરાને એકદમ કાઢી નાંખી શકે છે, અને તેથી રોગનું કારણ દૂર થતાં શરીર પોતાની કુદરતી હાલતમાં આવી જઇ નિરોગ અને બળવાન બની રહે છે.

શરીરમાં રહેલા પ્રાણબળને લીધેજ રક્તાશય કે હૃદય ચાલી શકે છે, અને લોહી શરીરના સર્વ ભાગમાં વહી પુષ્ટિ આપી શકેછે. આ પ્રાણબળનો કરોડરજ્જુનાં ભિન્ન ભિન્ન ચક્રોમાં સંયમ કરવાથી મોટો જથો એકઠો થાય છે એમ યોગીઓ જાણે છે. ફેફસાં વડે ચાલતી શ્વાસપ્રશ્વાસની ક્રિયા પણ પ્રાણ વડેજ ચાલેછે, અને શ્વાસોશ્વાસ ચાલેછે ત્યારેજ રૂધિરાભિસરણ પણ યોગ્ય રીતે ચાલી શકે છે. ટુંકામાં શરીરની સર્વ ઇંદ્રિયો અને અવયવોની ક્રિયાનું મૂળ કારણ પ્રાણજ છે.

સદ્વિવેકી વાંચનારના લક્ષમાં આ ઉપ-રથી પ્રાણાયામના અંતરંગ સ્વરૂપનું કાંઇક

અંશે ભાન આવ્યું હશે. આપણું શરીર એક મળની ખાણ છે એવું કથન કરનારા શરીરની ખરી કિંમત જાણતા નથી. અને હાથે કરીને તેનો ફાવે તેમ ઉપયોગ કરી મરણ શરણ થઈ જાય છે. આવા મનુષ્યોને આ માનવતનુના માહાત્મ્યનું ભાન કરાવા માટે શ્રીમન માસ્તર સાહેબ છોટાલાલનું રચિત નીચેનું પદ્ય બસ છે.

૫૬. ( એક સાંજને સમે ઉભી અટારી એ લય.)

માનવ દેહ વિશ્વમાંહિ સત્ય કાશી,
વસેછે જ્યાં વિશ્વનાથ અવિનાશી.
કોઈ વિરલ સંત દેહે દેવ જાણે,
અચલ સુખ ન્યાળી નાથ, નિત્ય માણે.
ઉત્તમ મંદિરમાં મંદિર,
અલૌકિક છે મનુષ્યશરીર;
અવર મંદિરો ઘડતા જનો,
આ નમુનો પણ પ્રભુ હાથનો.
રચના જેની અદ્‌ભુત અતિ,
વર્ણી શકતી ના ભારતી;
શમાવીયા જ્યાં ચૌદે લોક,
મર્મ લહે લહે યોગી જન કોક.
બ્રહ્મસદન અથવા ગગન,—
ગઢથી જેહ પ્રસિદ્ધ;

સહસ્ત્રદલ પદ્મે પ્રકટ,
અનેક જ્યાં છે સિદ્ધ.
આદ્યશક્તિ સહ મધ્યમાં,
વસ્યા પ્રકટ પ્રભુ ત્યાંય;
સિદ્ધ ઋષિ મુનિ જેમને,
સમાધિમાં નિત્ય ધ્યાય.
કોટિ રવિનું પણ જ્યાં તેજ,
અનુભવી જન વર્ણે નિસ્તેજ;
રશ્મિ પડતા જેનો એક,
પ્રકટે શુદ્ધ સત્વ ઉદ્રેક.
સ્થુલથી મહા કારણ સુધી,
સમગ્ર અણુની માંહ્ય;
મહા પ્રકાશ પ્રવેશતાં,
તતક્ષણ તિમિર વિલાય.
ભૂતની ગતિ આગતિ,
સ્થિતિ ઉત્પતિ લય મર્મ;
સ્પષ્ટ સહજ સઘળું થતું,
ભાસે અપૂર્વ શર્મ.
પડે અવિદ્યા વિદ્યા પાય,
સિદ્ધિ નિધિ પણ તુચ્છ લહાય;
કીટ મટી જીવ મહેશ્વર થાય,
મહિમા વેદથી પણ ન કથાય.
જયધ્વનિ ચૌદ ભુવન થતો,

થતાં દિવ્ય બહુ ગાન;
ઉત્સવ પ્રભુ મંદિર સમો,
દીઠો ન શુણ્યો ન કાન.

વિશ્વપતિની, વિભુતીઓ,
અનેક દેવ ગણાય;
તે પણ તનુ મંદિરમાં,
અણુ અણુ માંહિ ભળાય.

અજ હરિ હર નિજ શક્તિ સાથ,
હૃદિદલ પદમાં સ્થિત વિખ્યાત;
વરૂણ, સૂર્યને અગ્નિ ચંદ્ર,
કુબેર યમ ગણપતિ ને ઈંદ્ર.

વામન દિક્પાલો અને,
મરુત અશ્વિની કુમાર;
શેષ વસુદેવાદિ બહુ,
વિભુતિનો નથી પાર.

વિવિધ ચક્રમાં કો તણાં,
કોનાં અવયવ માંહ્ય;
આંતર કરણે કો તણાં,
મંગલ દર્શન થાય.

દિવ્ય અદિવ્ય જગત્માં જેહ,
માનવ તનુમાં મળતું તેહ;
સંસ્કારી કો શ્રદ્ધા ધરે,
બીજા મુખ મરડીને ફરે.

મહિમા માનવ તનુ તણો,
યથાર્થ સમજે તેહ;
ગુરૂથી કુંચી પામીયા,
ભાગ્યશાળી જન જેહ.

મળની ખાણુ ગણી બીજા,
નિંદે તનુને નિત્ય;
મંદિર ઇશ્વરનું લહી,
નૃહરિ શિશુ ગ્રહે હિત.

આ પ્રમાણે આપણું માનવતનું અત્યંત ચમત્કાર વાળું છે. આ સઘળા ચમત્કાર પ્રાણાયામનું સેવન કરવાથી આપણુને દૃષ્યમાન થાયછે. પ્રાણાયામનું સ્વરૂપજ એવું છે કે તેનું જેટલું વર્ણન કરીએ તેટલું ઓછું છે. અને તેના જેટલા લાભ બતાવીએ તે ઓછા છે. તેનું વર્ણન કરવા જતાં પાર આવે તેમ નથી. જેમ સાકર મીઠીછે પણ જો તે કોઇ મુગા મનુષ્યના ખાવામાં આવે છે તો તેનો સ્વાદ આ પ્રકારનો છે એવું તે કહી શકતો નથી. તેમ આ પ્રાણાયામના સબંધમાં પણ છે. તેનાથી જે લાભ થાય છે તે પુરેપુરા કહી બતાવાનું લેખકમાં પણ સામર્થ્ય નથી. પ્રાણાયામના લાભ તથા તેનું સ્વરૂપ તો જે મનુષ્ય તેને સેવતો

હોયછે તેજ જાણે છે. આ પ્રકરણમાં પણ જે પ્રાણ સબંધી યત્કિંચિંત માહિતિ આપવામાં આવીછે તે પણ પૂર્ણ નથીજ. પ્રાણાયામ સંબંધી પૂર્ણ માહિતિ જાણવી હોય તેા એકજ ઉપાય છે અને તે એ કે **પ્રાણાયામ** કરવાનેા શરૂ કરવેા. તે કરવાનેા શરૂ કરવાથી તમને આનાથી પણ અધિક તેના ફાયદા જણાશે અને તેનું સ્વરૂપ લક્ષમાં આવતું જશે.

## પ્રકરણ ૭ મું.

### પ્રાણાયામ કેાણ કરી શકે છે?

બ્રાહ્મણ પ્રજાનેજ માત્ર પ્રાણાયામ કરવાનેા અધિકાર છે. અન્ય વર્ણની પ્રજા તથા સ્ત્રીઓથી પ્રાણાયામ થઇ શકતેા નથી એવું આજે ઘણા મનુષ્યેાનું માનવું છે, અને આ પ્રમાણે માની તેઓ તેનાથી મળતા અપ્રતિમ લાભથી દૂર રહે છે. આવા મનુષ્યેાનું આ માનવું કેાઇપણ રીતે વ્યાજબી નથી. નીચેના વિવેચનથી તે સ્પષ્ટ સમજાશે.

એક નદિ વહેતી હોય તેમાંથી પાણી કોઇપણ મનુષ્ય પી શકે છે. એક સાર્વજનીક ધર્માદા દવાખાનું હોય તો તેમાંથી કોઇપણ મનુષ્યને દવા મળી શકે છે. એક ધર્મશાળા હોય તો તેમાં કોઇપણ ગૃહસ્થ રહી શકે છે. આમાં તેમને કોઇ પણ મનુષ્ય હરકતરૂપ થઇ પડતો નથી. અર્થાત્ તેમને નદિનું પાણી પીતાં કોઇ અટકાવતું નથી. દવા આપવાની કોઇ ના કહેતું નથી અને ધર્મશાળામાં રહેવામાં કોઇ વાંધો લાવતું નથી. આજ પ્રમાણે પ્રાણાયામ એ સાર્વજનીક લાભની વસ્તુ હોવાથી તે અમુક વર્ણના મનુષ્યથી થઇ શકે અને અમુકથી ન થઇ શકે એવો નિયમ યોગ્ય નથીજ. સુખની ઇચ્છાવાળા દરેક વર્ણના સ્ત્રી પુરૂષો તેમને સાધી શકેછે.

જેમના અંતઃકરણમાં આ વિદ્યા ઉપર પ્રેમ છે. જેમને આ વિદ્યાને સંપાદન કરી તેનાથી અવનવા લાભ પ્રાપ્ત કરવા છે જેમને આ વિદ્યાને પ્રાપ્ત કરવા તિવ્ર ઇચ્છા છે તેમને માટે પ્રાણાયામરૂપી મહાલયનાં દ્વાર ખુલ્લાં છે. ભલે પછી તે બ્રાહ્મણ વર્ણના હો કે કોઇ અન્ય ભલે પછી તેમનું શરીર પુરૂષનું

હોય કે સ્ત્રીનું પણ તેમને તેમાં પ્રવેશ કરવાની છુટ છે.

પ્રાણાયામ સંબંધી જેમને શ્રદ્ધા ન હોય, પ્રાણાયામની ક્રિયા જેમને અગડં બગડં લાગતી હોય. પ્રાણાયામ ઉપર જેને લેશ માત્ર પણ પ્રીતિ ન હોય તેમને ભલે પછી તે બ્રાહ્મણ વર્ણના હોય તોપણ તેમને તે કરવાનો અધિકાર નથી. તેમને માટે એ મહાલયના દ્વાર બંધજ છે.

આ મનુષ્ય અમુક જાતનો છે અને આ અમુક જાતિનો છે એવો ભેદ મનુષ્યમાં જ્યાં સુધી યથાર્થ જ્ઞાનનો ઉદય થયો નથી ત્યાં સુધીજ જાગ્રત રહે છે. આ જ્ઞાનનો ઉદય થતાં **को विधि को निषेध** એ વાક્ય પ્રમાણે આ ગ્રહણ કરવા યોગ્ય છે અને આ ત્યાગ કરવા યોગ્ય છે એવો ભેદ રહેતોજ નથી. આ ભેદનો નાશ થયા પછી આ મનુષ્યની અમુક જાતિ છે અને આ અમુક છે એવી ભાવનાનો નાશ થાય છે અને સહસા વદાયછે કે.

એક જાતિ જ્યાં છે નહિ, ત્યાં કયાં જાતિ ચાર;
એક વર્ણ જ્યાં છે નહિ, ત્યાં કયાં વર્ણ અઢાર.
આત્મદૃષ્ટિથી વ્યવહાર અમે સેવતાં,

વટળતાં નથી કે વટાળતા નથી.
અમે બ્રહ્મવિના અન્ય કાંઇ ભાળતા નથી.

આ પ્રમાણે અનુભવ થાય છે. આપણે જ્યારે આપણા મર્યાદીત કરેલા હું મારૂં અને મારી ન્યાત જાત એવા સંકુચિત હૃદયના વિચારની શૃંખલાને છોડી શુદ્ધ બ્રહ્મતત્વના પ્રદેશમાં જ્યારે આવીયે છીયે ત્યારેજ આપણુને આપણી ભુલ સમજાય છે. અને ભેદ ટળી જાય છે.

પૂર્વકાળમાં થઇ ગયેલા વાલ્મિકઋષિના દૃષ્ટાંતનું અવલોકન કરો. તેઓ પ્રથમ ભીલ હતા. પણ પાછળથી ઋષિપણાને પામ્યા હતા. નારદજી પૂર્વ દાસીપુત્ર હતા તે શ્રીકૃષ્ણ ભગવાનના અત્યંત પ્રિય ભક્ત થયાછે. આમ કહી કહેવાનું તાત્પર્ય એ છે કે જ્યારે મનુષ્યનામાં યથાર્થ જ્ઞાનનો પ્રકાશ થાય મારૂં તારૂં એવો ભેદ ટળી જાય ત્યારે તેનામાં આ અમુક જાતિનો છે એવો ભેદ રાખવો યોગ્ય નથી. ભગવાનના પરમભક્ત નરસિંહ મહેતામાંથી આ અજ્ઞાનનો ભેદ ટળી ગયો હતો અને તેઓ ઢેડને ત્યાં કથા કરવા ગયા હતા. અને પાછળથી તેમની જ્ઞાતિના મનુષ્યોને આ વર્તમાન જાણવામાં આવતાં તેમને ન્યાત બહાર મૂકી જમવા

બેઠા હતા તે વખત તેમની હારમાં ઢેડ બેઠા હતા. અર્થાત્ પરમાત્માએજ માયાથી કૃત્રિમ ઢેડ બનાવી નાગરોની હારમાં તેમને બેસાડયા હતા. ભગવાનને આમ કરવાનું કારણ માત્ર એટલું જ હતું કે હું મારૂં એવા અભિમાનથી મુક્ત થએલા નરસિંહ મહેતા કે જેમને મન ઢેડ અને બ્રાહ્મણ સરખા છે. તેમની ઉપેક્ષા કરી તે હતું. ન્યાત જાતનો ભેદ પરમાત્માની ભક્તિમાં લિન થઇ જવા પછી રહેતોજ નથી. છોટમ કવિ પણ એક સ્થળે પોતાના પદ્યમાં જણાવેછે કે.

જુઓ એકલ શૃંગી હરણીના,
જુઓ વ્યાસ મુનિ વણ પરણીના;
જુઓ સૂત પુરાણી કોકરણીના,
હરિભજન થકી છોટા હોય તે
સઉથી મોટા થાય.

પરમાત્માની ભક્તિમાં આ પ્રમાણે મનુષ્ય જ્યારે લીન થાયછે ત્યારે તેને એમ થતું નથી કે આ મનુષ્ય અમુક વર્ણનો હોવાથી જો હું તેનું ખાઇશ તો વટલી જઇશ તે તો **આત્મવત્ સર્વ ભુતેષુ** સર્વ પ્રાણી પદાર્થ મારા આત્મારૂપ છે એવું માનતો

હોયછે. અને આ પ્રમાણે માની વિવિધ વ્યવહારની પ્રવૃત્તિઓ સેવેછે.

ન્યાત જાતનો સંબંધ ન રાખવો અને સર્વની સાથે ખાવું પીવું એવો અર્થ આ ઉપરથી કોઇએ ગ્રહણ કરવાનો નથી. તથાપિ એવો ગ્રહણ કરવાનો છે કે જ્યાં સુધી મનુષ્યમાં ભેદબુદ્ધિ છે અને તેનો સમૂળ નાશ થયો નથી ત્યાં સુધી તેમણે આ બંધનમાં રહેવું યોગ્ય છે. પરંતુ જેની આ બુદ્ધિ તદ્દન નાશ પામીછે તેવાને આ ભેદ રાખવો બિલકુલ યોગ્ય નથી.

પ્રાણાયામની વાત કરતાં કરતાં આપણે ન્યાતજાત ઉપર ઉતરી પડયા છીએ તેની ક્ષમા માગી આ લેખને આગળ ચલાવવામાં આવેછે. પ્રાણાયામ અમુક વર્ણના મનુષ્યો કરી શકે અને અમુક ન કરી શકે એવો નિયમ છેજ નહિ. અધિકાર પ્રાપ્ત થતાં જ્યારે ન્યાતજાતનો ભેદ પણ રહેતો નથી એમ આપણે સિદ્ધ કર્યું ત્યારે આ પ્રાણાયામ અમુક વર્ણના મનુષ્યોજ કરી શકે એ માનવું કેટલે અંશે વ્યાજબી છે? કોઇપણ અંશે નહિ. કેમકે અધિકાર પ્રાપ્ત થતાં ન્યાતના ભેદ રહેતા નથી ત્યારે આવા ભેદ—આ

મનુષ્યથી પ્રાણાયામ થઇ શકે અને આનાથી ન થાય એ માનવું હાસ્યજનક છે.

પ્રિયબંધુઓ અને બહેનો ? પ્રાણાયામ મારાથી અમારી અમુક જાતિ હોવાથી ન થઇ શકે અથવા અમે સ્ત્રી હોવાથી ન થઇ શકે એવું સહજ પણ માનશો નહિ. તમારા અંતઃકરણમાં જો સાચી શ્રદ્ધા હશે અને પ્રાણાયામ કરવાની તિવ્ર અભિલાષા હશે તો એ વિદ્યા તમારાથી કાંઇ ગુપ્ત રાખવાની નથી. નિશ્ચયથી માનજો કે તિવ્ર અભિલાષા વાળા સ્ત્રી પુરૂષ તમામ પ્રાણાયામના અધિકારી છે.

અંગ્રેજી વિદ્યાનું જ્ઞાન જેમ તેને પ્રાપ્ત કરવાની ઇચ્છાવાળો મનુષ્ય પ્રયત્નથી મેળવી શકે છે. અને તેને તે મેળવવામાં કોઇ વાંધો કે હરકત કરતું નથી. પછી તે જ્ઞાન ભલે એક બ્રાહ્મણ મેળવે કે એક ઢેડ મેળવે પણ તેમાં કોઇથી હરકત થતી નથી તેમ પ્રાણાયામ કે જે સર્વને એક સરખો લાભ આપનાર છે તેને અમુક મનુષ્ય સાધી શકે અને અમુક ન સાધી શકે એ માનવુંજ ખોટું છે.

આપણને ઇચ્છા થતાં આપણી શક્તિ

પ્રમાણે વિવિધ આહારના પદાર્થો શિખંડ, પૂરી, ભજીયાં, બાસુદી ઇત્યાદિ ખાઇ શકીએ છીએ. આપણને ઇચ્છા થતાં આપણે નાટક જોઇ શકીએ છીએ. આપણને ઇચ્છા થતા આપણે બહાર ફરવા જઇ શકીએ છીએ. ટુંકમાં આપણને જેની ઇચ્છા થાયછે તે કાર્ય આપણે કરવા માંડીયે તો તે વિહિત માર્ગનું હોય છે તો તેમાં કાંઇ અડચણ કરતું નથી. તેમ આ પ્રાણાયામ રૂપી શુભ-કામ આપણે સાધીએ તો તેમાં પણ કોઇ આપણને વિઘ્નકર્તા રૂપ થઇ પડશે નહિ.

એક મહાત્માને એક પ્રસંગે તેના શિષ્યે પૂછ્યું હતું કે મહાત્મન્ મારે પરમાત્મના દર્શન કરવાની ઇચ્છાછે તેથી મારે શું કરવું. તેના જવાબમાં તે મહાત્માએ તેને કહ્યું હતું કે ભાઇ જો તને ઇશ્વરના દર્શન કરવાની તિવ્ર ઇચ્છા હશે તો તને તેમના દર્શન અવશ્ય થશે. તારા અંતઃકરણની ઇચ્છામાં એટલું બધું સામર્થ્ય છે કે તેનો અવધિ નથી. એજ તને ઇશ્વરના દર્શન કરાવી આપશે. **અંતઃકરણની ઈચ્છાને દુર્લભ અને અશક્ય કશુંજ નથી.**

આ ઉપરથી આપણે પણ એક બોધ

ગ્રહણ કરવાનો છે અને તે એ છે કે આ પ્રાણાયામની વિદ્યા સંપાદન કરવાની જેના અંતઃકરણમાં તિવ્ર ઇચ્છા છે તે પ્રાણાયામનાં અધિકારી છે. ભલે પછી તે બ્રાહ્મણ વર્ણનો હોય કે કોઇ અન્ય ? આ ઉપરથી એક નિયમ સ્થાપવામાં આવે છે કે—

**અંતઃકરણની ઇચ્છાવાળા ગમે તે વર્ણના સ્ત્રી પુરૂષ પ્રાણાયામ કરી શકે છે.**

---

## પ્રકરણ ૮ મું.

---

### પ્રાણાયામનું પ્રથમ અંગ.

આ પુસ્તકના શરૂઆતના પ્રકરણમાં આપણે પ્રથમ પ્રાણાયામના વિધિનુંજ સ્ફોટન ન કરતાં પ્રાણાયામ શામાટે કરવો. અને તેને કરવાથી શું થાયછે, તેને કોણ કરી શકે છે, પ્રાણાયામ એટલે શું. ઇત્યાદિ બાબત કે જે આરંભના પ્રવેશકોને અત્યંત જરૂરની છે. તેને વર્ણવી બતાવી હતી. હવે આ પ્રકરણથી પ્રાણાયામની ક્રિયા સબંધી માહિતી આપવા પ્રયત્ન કરવામાં આવે છે.

પ્રાણાયામ એક ગુઢ વિદ્યા હોવાથી પ્ર-

થમ તેમાં પ્રવેશ કરવા કરતાં તેના પ્રથમ અંગને જાણવું ઠીક પડશે. એમ ધારી આ પ્રકરણમાં પ્રાણાયામના પ્રથમ અંગનું વિવેચન કરવાનો ઉદ્દેશ રાખ્યો છે.

પ્રાણાયામનું મુખ્ય અંગ સંધ્યા છે સંધ્યા દ્વારા આપણે પ્રાણાયામના સ્વરૂપને જાણી શકીએ છીએ. અને તેથી પ્રાણાયામનું સેવન કરવા ઇચ્છનાર મનુષ્યે પ્રથમ સંધ્યાનું જ્ઞાન સંપાદન કરવું જોઇએ.

સંધ્યા જુદા જુદા પ્રકારથી થઇ શકે છે. બ્રાહ્મણ પ્રજામાંજ તે વેદ પ્રમાણે ચાર ભાગમાં જુદી જુદી હોયછે. મૂળ વસ્તુતઃ સંધ્યા તો એકજ હોય છે. પણ તેમાંના મંત્ર ઇત્યાદિમાં સહજસાજ ફેર હોયછે. સામવેદના મંત્ર જુદા હોય છે. ઋગવેદના જુદા હોય છે. યજુર્વેદના જુદા હોયછે. અને અથર્વ વેદના જુદા હોય છે. આમ હોવાથી અત્ર કયા વેદના મંત્રોની સંધ્યાનું વિવેચન કરવું તે એક પ્રશ્ન થઇ પડેછે. તેથી આ સાર્વજનીક પુસ્તકમાં સંધ્યા અમુક વેદના મંત્રને અનુસાર ન આપતાં સાર્વજનીક આપવાનોજ હેતુ રાખવામાં આવ્યોછે. જેમ સોની સુવર્ણના વિવિધ ઘાટ ઘડેછે પણ મૂળ સુવર્ણ તો એકજ છે. અને જેમ જુદા

જુદા ઘટમાં દેખાતું આકાશ મૂળ એકજ છે તેમ આ સંધ્યાનો પ્રયોગ પણ એકજ છે. પણ તેના મંત્ર ઇત્યાદિમાં સહજ ફેરફાર છે. આમ હોવાથી આ સ્થળે જે સંધ્યાનું સ્વરૂપ પ્રકટ કરવામાં આવે તેમાં કોઇએ વ્યામોહને પામવાની જરૂર નથી. કેમકે તે એકદેશીય ન હોવાથી અને તેને સાર્વજનીક કરવાના હેતુથી તેમાં કાંઇક અંશે ફેરફાર કરવો પડયો છે.

### સંધ્યા

સંધ્યા કરતી વખત આપણી પાસે નીચેની વસ્તુઓ રાખવાની જરૂર છે.

૧ પંચપાત્ર. ૨ માળા. ૩ આચમની. ૪ સુખડ. ૫ ભસ્મ. ૬ જળ. ૭ આસન. ૮ પુષ્પ. ૯ ધુપશળી. ૧૦ દીવો. +૧

---

આ વસ્તુ સાથે રાખીને સંધ્યા કરવા બેશવું. જેમનાથી આ સગવડ બની ન શકે તેમણે માત્ર એક પવાલામાં પાણી લઇને બેશવું. અને પાણીનો જ્યાં જ્યાં ઉપયેાગ કરવાનો આવે ત્યાં આચમનીના અભાવે હાથેલીનો ઉપયેાગ કરવો અર્થાત્ આચમન અર્ધ્યપ્રદાન ઇત્યાદિ હાથથી કરવું.

પ્રથમ આસન મૂકી તેના ઉપર આપણને જે આસન સિદ્ધ હોય તે આસન કરી બેસવું. સંધ્યામાં બનતા સુધી પદ્માસન શ્રેષ્ઠ છે. [1] પછી ડાબાહાથમાં ભસ્મ લઈ તેના ઉપર જમણા હાથથી પાણી છાંટી **ૐ जलमीती भस्म ૐ स्थलमीती भस्म.** અને **ૐ वायुरीती भस्म** એ પ્રમાણે ત્રણ વખત બોલી ગાયત્રી મંત્રનો નીચે પ્રમાણે જપ કરવો.

**ૐ भूर्भुवः स्वः ૐ तत्सवितुर्वरेण्यं भर्गोदेवस्यधीमाहिधियोयोनप्रचोदयात्** ॥ આ મંત્ર ત્રણ વખત બોલી એ હાથમાં લીધેલી ભસ્મ સૂર્યને દેખાડી કપાલમાં, નેત્રે, છાતીએ નાભી કટી પ્રદેશે અને મૂર્ધ સ્થાને તેની આડી રેખા કરવી. આડી રેખા કરી રહ્યા બાદ નીચે પ્રમાણે પંચપાત્રમાં રહેલા જળના આચમનીવડે ત્રણ આચમન કરવા.

---

1 આસન સંબંધી આ પુસ્તકનું પ્રકરણ. ૧૦ મું. વાંચો.

**ॐ आत्मतत्त्वं शोधयामि स्वाहा** હું આત્મ તત્વને શેાધું છું. **ॐ विद्यातत्त्वं शोधयामि स्वाहा** હું વિદ્યા તત્વને શેાધું છું. અને **ॐ शिवतत्त्वं शोधयामि स्वाहा.** હું શિવતત્વને શેાધું છું એ પ્રકારે મંત્ર બેાલી આચમન કરવાં અથવા આ સ્થળે પૂર્વે જણાવેલ ગાયત્રી મંત્ર બેાલી આચમન કરે તેા તે પણ ચાલે તેમ છે. આચમન કરી રહ્યા બાદ ગાયત્રી મંત્ર ભણીને આપણી શિખાને બાંધવી પછી નીચે પ્રમાણે સંકલ્પ કરવેા.

**अत्राद्य मासोत्तम मासे श्री आषाढ मासे शुक्लपक्षे तृतीयाम् बुधवासरे ब्रह्मस्वरुपी सवितृ नारायण प्रसाद पूर्वकं मम सर्वोपात्त दुरितक्षयार्थे प्रात, संध्योपासनं महं करिष्ये.**

**અર્થ**—આજ[1] આષાઢ માસમાં શુક્લ-

---

૧ અહીં આષાઢ માસ અને ત્રીજની તિથિ દાખલાતરીકે આપી છે. તે પ્રમાણે દરેક માસમાં તે તે માસનું નામ અને તિથિ વાર ફેરવીને બેાલી સંકલ્પ કરવેા.

પક્ષમાં ત્રીજ અને બુધવારે બ્રહ્મ સ્વંરૂપ સ-વિતા નારાયણના અનુગ્રહથી મારા સર્વ પા-પનો નાશ કરવા અર્થે હું પ્રાતઃ સંધ્યાનું ઉપાસન કરૂંછું. આ પ્રમાણે સંકલ્પ કરી આચમનીમાં જે જળ લીધેલું હોય તે તર-ભાણામાં મૂકવું.

સંકલ્પ કરી રહ્યા પછી નીચેના મંત્ર બોલી અનુક્રમે શરીરના ન્યાસ કરતા જવું.

૧ ૐ **भूर, इति अंगुष्ठाभ्यां नमः ॥** આ મંત્ર બોલી અંગુઠાની જોડેની આંગળી અંગુઠાના મૂળમાંથી ટેરવા લગી ફેરવવી. ૨ ૐ **भूवः इति तर्जनीभ्यां नमः ॥** આ મંત્ર બોલી અંગુઠાને તેની જોડેની આંગ-ળીના મૂળથી ટેરવા લગી ફેરવવો. ૩ ૐ **स्वः इति मध्यमाभ्यां नमः ॥** આ મંત્ર બોલી અંગુઠાની જોડેની આંગળી મૂકી બી-જી આંગળીના મૂળથી ટેરવા લગી અંગુઠો ફેરવવો. ૪ ૐ **तत्सवितुर्वरेण्यम् इति अनामिकाभ्यां नमः ॥** આ મંત્ર બોલી અંગુઠાની ત્રીજી આંગળીના મૂળથી ટેરવા સુધી અંગુઠો ફેરવવો. ૫ ૐ **भर्गोदेवस्य धीमहि इति कनिष्ठिकाभ्यां नमः ॥** આ મંત્ર બોલી સઉથી છેલ્લી આંગળીના

મૂળથી ટેરવા સુધી અંગુઠો ફેરવવો. ૬ ૐ **धियोयोन प्रचोदयात् इति करतलकर पृष्ठाभ्यां नमः ॥** આ મંત્ર બોલી હાથની હથેળીને એક બીજાની સાથે પરસ્પર સ્પર્શ· થાય તેમ ફેરવવા.

આ પ્રમાણે કર (હાથ) ન્યાસ કરી રહ્યા પછી હૃદયના ન્યાસ કરવા અગત્યના છે. અને તે નીચે પ્રમાણે છે.

૧ ૐ **भूर इति हृदयाय नमः ।** આ મંત્ર બોલી જમણા હાથની આંગળી છાતીએ અડકાવવી.

૨ ૐ **भूवः इति शिर्षे स्वाहा ।** આ મંત્ર બોલી જમણા હાથની આંગળીએ માથે અડકાવવી. ૩ ૐ **स्वः इति शिखायै वषट् ।** આ મંત્ર બોલી જમણા હાથની આંગળી ચોટલીએ અડકાડવી. ૪ **ॐ तत्सवितुर्वरेण्यम् इति कवचायहुम्** આ મંત્ર બોલી જમણા હાથને ડાબા ખભા તરફ અને ડાબા હાથને જમણા ખભા તરફ વાળવો આપણે જેમ કુસ્તી કરતી વખત એક બીજા ખભા ઉપર હાથ રાખીએ છીએ તેમ રાખવા. ૐ **भर्गोद्देवस्यधिमाहि इति नेत्रत्रयाय वौषट्** આ મંત્ર બોલી

જમણા હાથના અંગુઠાને જમણી આંખે સ્પર્શ કરાવવો. અને સઉથી નાની આંગળી ડાબી આંખે અને વચલી બે આંગળી કપાળમાં અડકે તેવી ક્રિયા કરવી.

૬. ૐ ધિયોયોનઃ પ્રચોદયાત્ ઇતિ અસ્ત્રાયફટ્ આ મંત્રથી જમણા હાથે ચપટી વગાડી તે હાથને જમણી બાજુથી પોતાના માથાના આસપાસ ફેરવી અંગુઠા પાસેની પહેલી અને બીજી મોટી બે આંગળીથી ડાબા હાથની હથેળીમાં તાળી પાડવી. હૃદયના ન્યાસ આ પ્રમાણે કરી રહ્યા પછી આગળ વધવું પણ એટલું ધ્યાનમાં રાખવું કે આ સઘળા ન્યાસ કરતી વખત આપણી વૃત્તિને બરોબર રીતે આપણા કર્તવ્યમાં પરોવેલી રાખવી જોઇએ. જ્યાં સુધી તેમ કરવામાં નથી આવતું ત્યાં સુધી યથાર્થ લાભ પ્રકટી શકતો નથી. હૃદયાદિ ન્યાસની સમાપ્તિ થયા બાદ ગાયત્રીનું નીચેના મંત્રોવડે આવાહન કરી એકાગ્ર ચિત્તે તેમનું ધ્યાન કરવું.

गायत्रीं त्र्यक्षरां बालां साक्षसूत्रकमंडलुम् ।
श्रीऋगवेदकृतोत्संगां हंसवाहनसंस्थिताम् ।१।
ब्रह्माणीं ब्रह्मदैवत्यां ब्रह्मलोकनिवासिनीम् ।

**आवाहयाम्यहं देवीं आयान्तीं सूर्यमंडलात्२ आगच्छ वरदेदेवि त्र्यक्ष ब्रह्मवादिनि । गायत्रिं छन्दसां मातर्ब्रह्मयोनि नमोऽस्तुते३**

**ભાવાર્થ**—ગાયત્રી દેવી કે જે ત્રણ અક્ષરવાળી બાળક સ્વરૂપ અક્ષમાળા બ્રહ્મ સૂત્ર અને કમડંલવાળી ઋગ્વેદને હાથમાં લઇ હંસના વાહને બેઠેલી અને જે બ્રહ્માણી સ્વરૂપ છે અને બ્રહ્મલેાકમાં રહેનારી છે તે સૂર્ય મંડળમાંથી આવનાર દેવીનું હું આવાહન કરૂં છું. હે બ્રહ્મવાદિની ત્રણ અક્ષર વાળી મને વરદાન આપનારી વેદોની માત્તા ગાયત્રી તમને હું મારા સાષ્ટાંગ દંડવત્ નમસ્કાર કરૂં છું.

આ પ્રમાણે મંત્ર બોલી ગાયત્રીનું આવાહન કર્યા પછી નીચેના મંત્રથી તેમનું પંચોપચાર યુક્ત પૂજન કરવું.

**लं पृथिव्यात्मकं गन्धम्** પૃથ્વી તત્વનું બીજ **लं** છે તે રૂપ ગંધ દ્રવ્ય, **हं आकाशात्मकं पुष्पम् ।** આકાશ તત્વનું બીજ **हं** છે તે રૂપ પુષ્પ, **यं वाय्वात्मकं धूपम्** વાયુ તત્વનું બીજ **यं** છે તે રૂપ ધૂપ

**रं तेजात्मकं दीपम्** તેજસ્ તત્વનું બીજ **रं** છે તે રૂપ દીપક, **वं अमृतात्मकं नैवेद्यम्** અમૃત તત્વનું બીજ **वं** છે તે રૂપ નૈવેદ્ય, **सं सर्वात्मक तांबुलम्। सं** સર્વાત્મક બીજ છે તે રૂપ તાંબુલ **श्री सुवर्णमयी दक्षिणाम्** લક્ષ્મીનું બીજ **श्री** છે તે દક્ષિણા. આ સર્વને **परिकल्पयामि** કલ્પું છું આ પ્રમાણે મંત્ર બોલતા જવું અને આવાહન કરેલી ગાયત્રી દેવીનું ગંધ પુષ્પ ઇત્યાદિવડે પૂજન કરવું. પૂજનવિધિ સમાપ્ત થયા પછી સૂર્યનારાયણને એક વૃત્તિથી ગાયત્રીમંત્રનો જપ કરી અર્ધ્ય આપવા. એક આચમની અથવા અરઘીમાં જળ લેવું પછી તે બંને હાથે ઝાલી ગાયત્રીમંત્ર બોલવા તેમાં અર્થાત્ જળમાં ચંદન પુષ્પ નાંખવા અને પછી તે અર્ધ્યનું જળ સૂર્યનારાયણ તરફ અગ્રદ્વારા કરી નીચે તરભાણામાં રેડવું. આ વિધિ અર્ધ્યનો છે. આ વિધિ પ્રમાણે ત્રણ અર્ધ્ય આપવા પણ સૂર્યોદય થતાનો સંધ્યાનો જે ખરો વખત છે તે વ્યતિત થઇ ગયો હોય તો એક અર્ધ્ય વધારે આપવો. આ પ્રમાણે થઇ રહ્યા પછી ડાબા ચત્તા હાથના કાંડા ઉપર જમણા હાથનું કાંડું રાખી હાથેળી-

એ પ્રસારેલી રાખીને ગાયત્રીમંત્રનો ચાર વખત જપ કરી સૂર્યોપસ્થાન કરવું. આ ક્રિયા થઇ રહ્યા બાદ ગાયત્રી મંત્રના જપ કરવાને માળાનું પૂજન કરવું. અને તેને વિષે ભાવના કરવી કે.

**महामाले महामाये सर्वशक्ति समन्विते ।**
**चतुर्वर्गस्त्वयि न्यस्तस्तस्मान्मे सिद्धिदाभव १**

**ભાવાર્થઃ**—હે મહામાલા મહામાયા સ્વરૂપ તું સર્વ શક્તિને અર્પનાર છો, તારામાં ધર્મ અર્થ કામ અને મોક્ષ એ ચાર પુરૂષાર્થો અપાવવાનું સામર્થ્ય છે. માટે તું મને સિદ્ધિ આપનારી થા આ પ્રમાણે બોલી માળાના ઉપરના મેરનું ચંદન પુષ્પથી પૂજન કરવું. પૂજન કરી રહ્યા બાદ ગાયત્રી મંત્રના યથાશક્તિ જપ કરવા સંકલ્પ કરવો. સંકલ્પનો વિધિ.

**अत्राद्य अमुक मासे अमुकवसे अमुक तिथौ अमुक वासरे श्री ब्रह्मस्वरूपि सवितृनारायण प्रीत्यर्थ प्रातः संध्याङ्गीभूत अमुक संख्याकं गायत्री मन्त्र जपमहं करिष्ये.**

આ પ્રમાણેનો મંત્ર બોલી ગાયત્રી-મંત્રનો જપ કરવો.

ગાયત્રી મંત્રનો જપ કરતી વખત ગાયત્રી મંત્રના અર્થમાં વૃત્તિને જોડેલી રાખવી જરૂરની છે. અર્થ સમજ્યા વગર માત્ર પોપટની પેઠે અચરે અચરે રામ એ નિયમ પ્રમાણે ગાયત્રીનો જપ કરવાથી યથાર્થ ફળ પ્રકટતું નથી પણ જપના અર્થમાં લક્ષણા વૃત્તિને જોડેલી રાખવાથીજ ઉત્તમ પરિણામ પ્રકટે છે. આમ હોવાથી અત્ર ગાયત્રીમંત્રનો અર્થ પૂરેપૂરો આપવાની જરૂર હોવાથી તે આપીએ છીએ.

## ગાયત્રીનો અર્થ.

**ૐ**

કર્તા, ત્રાતા, અને સંહર્ત્તા પરમાત્મા.

**भूर्भुवः स्वः**

ભૂર્ ભુવર્ અને સ્વર્ (લોકાદિક સર્વ) લોકો.

**तत्सवितुर्देवस्य.**

તે પ્રસવનાર દેવનું.

**वरेण्यं भर्गो देवस्य.**

વરવા યોગ્ય તેજ.

**धीमहि धी यो:**

અમે ધ્યાન કરીએ છીએ. જે સવિતા દેવ.

**યોન પ્રચોદયાત્.**

અમારી બુદ્ધિઓ પ્રેરો.

સામટો અર્થ કર્ત્તા ત્રાતા, અનેસહં-તાં પરમાત્મા કે જે ભૂર્ ભુવર્ અને સ્વર્ લોક આદિ સર્વ લોકો તે પ્રસવનાર દેવના વરવા યોગ્ય તેજનું અમે ધ્યાન કરીએ છીએ. તે સવિતાદેવ અમારી બુદ્ધિ વૃત્તિ-ઓને પ્રેરો.

આ અર્થને સંપૂર્ણ ધ્યાનમાં રાખી ગાયત્રીના જપ કરવા જરૂરના છે. આજકાલ. દરેક બ્રાહ્મણપ્રજા પ્રતિ પણ દૃષ્ટિ નાંખીને જોઇશું તો જણાશે કે તેઓ ગાયત્રી મંત્રના અર્થને જરા પણ સમજતા હોતા નથી. અને તે સમજ્યા વગર માળાના મણકા મૂકયા કરી ઊંચા ફળની ઇચ્છા કરે છે. આ ઇચ્છા બીજી ચોપડી અંગ્રેજી ભણનાર પોતે તેને તે ઘડી એક મોટો અંગ્રેજી વ્યાખ્યાન આપનાર થઇ જવા ઇચ્છે તેના જેવી ખોટી છે. કેમકે જેમ બીજી ચોપડી ભણવા માંડી હોય અને આપણે વ્યાખ્યાનકાર થવું હોય તો તે જેમ થવાતું નથી, કેમકે તેમ થવાને માટે વધારે અભ્યાસની જરૂર છે તેમ આમાં પણ અર્થ વગરના મણકા મૂકવાથી કાંઇપ-ણ અર્થ સિદ્ધ થતો નથી.

જપ કરવા તે ભલે થોડા જ કરો પણ ઘણા પ્રેમથી કરો. પ્રેમ અને અર્થ સમજ્યા વગરના જપ બળેલી દોરડીના જેવા ફળ આપનાર નથી. જો કે જેઓ તદ્દન નથી કરતા તેના કરતાં તો આ કાંઇક અંશે ઠીક છે. પણ આ પ્રમાણેના જપ જોઇએ તેવા લાભને આપનાર થઇ પડતા નથી.

અમે નિત્ય સંધ્યા કરીએ છીએ, અમે જપ કરીએ છીએ તે છતાં અમારી સ્થિત્તિ લેશ માત્ર પણ સુધરી નથી એવી ફરીયાદ સંધ્યા અને જપ કરનાર મનુષ્યો તરફથી વારંવાર કરવામાં આવે છે. આ ફરીયાદનું કારણ આપણને સ્પષ્ટ થાય છે કે જેઓ બરાબર વિધિપૂર્વક જપ કરતા નથી અને જપ વખતે પણ પોતાની વૃત્તિને બહાર ભટકતી રાખે તેવા મનુષ્યોનેજ આ ફરીયાદ કરવાનું કારણ રહે છે.

હાથમાં માળા હોય તેના મણકા એક ઉપર એક મૂકાતા હોય અને વૃત્તિમાં આજે વ્યાપારમાં નફો કેટલો મળશે, અરે ! આજે નોકરીમાં જવાનું મોડું થયું ઇત્યાદિ બીજા આવા ને આવાજ વિચારો ચાલતા હોય તો

પછી તે જપ સર્વોત્તમ પરિણામને શી રીતે આણી શકે ? નજ આણે.

ડાકોરમાં જ્યારે ડાકોરનાથના મંદિરમાં સહેજસાજ મરામતનું કામ ચાલતું હતું ત્યારે તે ગામમાં ભગત ગણાતા એક મનુષ્યને એક અન્ય પરદેશીએ પૂછ્યું કે આપ જપ કરવા બેસો છો ત્યારે શું વિચાર કરો છો. તેમણે તેનો ઉત્તર આપ્યો, ભાઇ ! હું સવારમાં નિત્ય જપ કરવા બેસું છું ત્યારે મને ડાકોરનાથના મંદિરમાં જે મરામતનું કામ ચાલે છે તેના વિચાર આવે છે. ગધેડાની ઉપર ઈંટો આવે છે. તે મંદિર આગળ નખાય છે, છે નાં ગાડાં આવે છે, મજુરો કામ કરે છે. ઇત્યાદિ વિચાર મને ઉત્પન્ન થાય છે.

આ ઉપરથી આપણે એક બોધ લેવાનો છે કે આ પ્રમાણે જપકાળે જો આપણા વિચારો પણ અન્ય સ્થળે જતા હોય તો તે અટકાવવાની જરૂર છે. અને માત્ર જપના મંત્રના અર્થમાંજ તેને જોડવાની જરૂર છે. જે મનુષ્યો આ નિયમને લક્ષમાં રાખી એક માળા કરે છે. અર્થાત્ ૧૦૮ જપ કરે છે. તો તે જપ અર્થ વગર કરેલી દશ-

માળાના જપ કરતાં વધારે ફળ આપનાર થઈ પડે છે.

## સંધ્યામાં કરવાનો પ્રાણાયામ.

આપણે જે સંધ્યાનો પ્રયોગ બતાવી ગયા છીએ તેમાં પ્રાણાયામ પણ કરવાનો હોય છે. અને એ પ્રાણાયામનો સામાન્ય વિધિ નિચે પ્રમાણે છે.

પહેલાં જમણું નસકોરૂં એક આંગળી વતી બંધ કરી ડાબા નસકોરામાંથી બધો પવન કાઢી નાંખવો. પછી ડાબું નસકોરૂં ખાલી કરી રહ્યા બાદ તેને બંધ કરી જમણા નસકોરાથી શ્વાસને ઉંચે ચઢાવવો. શ્વાસ ઉંચે ચઢાવતી વખતે નીચેનો મંત્ર મનમાં બોલતા જવું. અને તે બોલાઇ રહે ત્યાં સુધી શ્વાસ ધીમે ધીમે ઉંચો ચઢાવતા જવું. આ પ્રાણાયામને પૂરક કહેવાય છે.

ॐ भूः ॐ भूवः ॐ स्वः ॐ महः ॐ जनः ॐ तपः ॐ सत्यं ॐ तत्सवितुर्वरेण्यं भर्गोदेवस्य धीमही धियोयोनः प्रचोदयात् ॐ आपो ज्योती रसोऽमृतं ब्रह्म भूर्भुवः स्वरोम्.

આ મંત્ર બોલી પુનઃ બંને નસકોરાં બંધ કરવાં અને શ્વાસ રોકી રાખવો. આ પ્રાણાયામને કુંભક કહેવાય છે. આ થઇ રહ્યા પછી જમણું નસકોરૂં બંધ રાખી ડાબા નસકોરાથી પવનને ઉતાવળ કર્યાં વગર ધીમે ધીમે ઉપરનો મંત્ર પૂરો બોલી રહીએ તેટલીવારમાં છોડવો અર્થાત્ ઉંચે ચઢાવી રોકી રાખેલા શ્વાસને મૂકવો. આ પ્રાણાયામ રેચક કહેવાય છે.

પ્રાણાયામ કરતી વખત શાંતચિત્તે ટટાર બેસવું. અને પછી તે કરવો તે કરવામાં સહજ પણ ઉતાવળની જરૂર નથી. આ ક્રિયામાં ઉતાવળ કરવાથી પ્રસંગે લાભને બદલે હાનિ થાય છે.

આ સર્વ થઇ રહ્યા પછી પ્રાતઃસંધ્યાની સમાપ્તિ વખત **अनेन जपेन प्रातः सन्ध्योपासनेन च ब्रह्मस्वरुपीसविता नारायणः प्रीयताम्** આ મેં કરેલા જપથી અને પ્રાતઃસંધ્યાથી બ્રહ્મસ્વરૂપી સવિતાનારાયણ પ્રસન્ન થાઓ.

## મધ્યાન્હ સંધ્યા.

પ્રાતઃસંધ્યામાં લખેલા વિધિ પ્રમાણેજ આ સંધ્યા કરવાની છે, માત્ર સંકલ્પમાં

પ્રાતઃસંધ્યાને બદલે મધ્યાન્હ સંધ્યા અને બ્રહ્મસ્વરૂપી સવિતાનારાયણને બદલે રૂદ્રસ્વરૂપી સવિતાનારાયણ એટલો ફેર કરી બોલવાનું હોય છે. ધ્યાનમાં ફેર છે અને તે નીચે પ્રમાણે છે.

**सावित्रीं युवतिं शुक्लांशुक्लवस्त्रांत्रिलोचनाम्।**
**यजुर्वेदकृतोत्संगा वृषारुढां त्रिशूलिनीम् ॥**
**रुद्राणी रुद्रदैवत्यां रुद्रलोक निवासिनीम् ।**
**आवाह्याम्यहंदेवीं आयान्तीं सूर्यमंडलात् ॥**
**आगच्छ वरदे देवी त्र्यक्षरे रुद्रवादिनी ।**
**सावित्री छंदसां माता रुद्रयोनि नमोऽस्तुते॥**

**ભાવાર્થઃ**—સાવિત્રી ( કે જે ) યુવાન ગોરા ધોળા વસ્ત્રવાળા ત્રણ આંખોવાળા, યજુર્વેદને ખોળામાં લઇ ત્રિશુળ હાથમાં ધારણ કરી વૃષભ ઉપર બેઠેલા, રૂદ્રાણી રૂદ્રદૈવત અને રૂદ્રલોકમાં રહેનારાં છે તેમનું અર્થાત્ સૂર્ય મંડલમાંથી આવનાર સાવિત્રી દેવીનું હું આવાહન કરૂં છું અને બોલુછું કે હે વરદાન આપનાર દેવી ત્રણ અક્ષરવાળી રૂદ્રવાદિની વેદોનીમાતા રૂદ્રયોનિ હે સાવિત્રી ! તમને મારા નમસ્કાર હો.

આ પ્રમાણે ધ્યાન કરવું, પૂજન વિગેરે પ્રાતઃસંધ્યામાં લખ્યા પ્રમાણેજ કરવાનું છે. માત્ર સૂર્યનારાયણને અર્ઘ્યપ્રદાન વધારે આપવાનું છે. સૂર્યોપસ્થાન માલા પૂજન જપ વિગેરે સર્વ પ્રાતઃસંધ્યા પ્રમાણે કરવું આ સીવાય સંકલ્પમાં જ્યાં જ્યાં **प्रातः संध्या** શબ્દ આવતો હોય ત્યાં **मध्याह्न संध्या** અને **ब्रह्म स्वरूपि** શબ્દ આવતો હોય ત્યાં રુદ્રસ્વરુપિ શબ્દ બોલવો.

**સાયં સંધ્યા.**

આ સંધ્યામાં પણ પ્રાતઃસંધ્યાની પ્રમાણેજ બધું કરવાનું છે, સંકલ્પમાં **विष्णुस्वरूपि सवितृनारायण** તથા **सायंसध्या** એટલા શબ્દનો ફેરફાર કરવાનો છે. સાયંસંધ્યાનું ધ્યાન જુદું છે અને તે આ પ્રમાણે છે.

**वृद्धां सरस्वतीं कृष्णां पीतवस्त्रां चतुर्भुजाम्।**
**सामवेद कृतोत्संगा देवी गरुडवाहिनीम् ॥**
**वैष्णवी।विष्णुदेवत्यां।विष्णुलोकानिवासिनीम्।**
**आवाहयाम्यहं देवी आयान्ति सूर्यमंडलात्॥**
**अगच्छ वरदे देवी त्र्यक्षरे विष्णुबादिनी ।**
**शारदे छन्दसां मात विष्णुयोनि नमोऽस्तुते॥**

ભાવાર્થ વૃદ્ધ સરસ્વતી દેવી કે જે કાળા રંગના પીળા વસ્ત્રવાળાં ચતુર્ભુજા ખોળામાં સામવેદને લઇ ગરૂડ ઉપર બેઠેલાં, વૈષ્ણવી વિષ્ણુદેવા વિષ્ણુ લોકમાં રહેનારાં છે તેમનું અર્થાત તે સૂર્યમંડલમાંથી આવનાર દેવીનું આવાહન કરૂં છું. આવો હે વરદાન આપનારી દેવી ત્રણ અક્ષરવાળી ત્રિષ્ણુવાદિનિ હે સરસ્વતી ! વેદોની માતા વિષ્ણુયોનિ ? નમસ્કાર હો તમને.

ગાયત્રી પૂજન વિગેરે પ્રાતઃસંધ્યા પ્રમાણેજ કરવાનું છે અર્ધ્યમાં એક અર્ધ્ય વધારે આપવાનો હોય છે. સૂર્યોપસ્થાન કરતી વખત હાથને દડો ઝીલતા હોઇએ તેમ જોડીને સૂર્ય સન્મુખ રાખવા. છેવટના સંકલ્પમાં તેમજ બીજે પણ જ્યાં જ્યાં **प्रातः** અને **ब्रह्मस्वरूपि** આવતું હોય ત્યાં ત્યાં **सायं** અને વિષ્ણુસ્વરૂપી શબ્દ પ્રયોજવા.

આ પ્રમાણે ત્રિકાળ સંધ્યા કરવાની છે. દરેક સંધ્યામાં પ્રાણાયામ તો એક સરખી રીતે જ કરવાનો હોય છે.

# પ્રકરણ ૯ મું.

## પ્રાણાયામમાં સંધ્યાની શી જરૂર છે? અને સંધ્યા કોણ કરી શકે છે.?

ગયા પ્રકરણમાં આપણે વર્ણન કરી ગયા છીએ કે પ્રાણાયામ શિખવા ઇચ્છનાર મનુષ્યે સંધ્યા કરવી જોઇએ, અને તેથી સંધ્યા કેવી રીતે કરવી તે સઘળું તેમાં સવિસ્તર લખાયલું છે. પણ આ સ્થળે કેટલાક મનુષ્યોને એ પ્રશ્ન થશે કે પ્રાણાયામમાં સંધ્યાની જરૂર શી છે. તો તે સંબંધમાં કાંઇક લખવા ધારણા છે.

પ્રાણાયામ કરવામાં પ્રથમ આપણા શરીર અને મનની શુદ્ધિની ખાસ જરૂર છે. ગમે તેવાં ભ્રમિત મનથી પ્રાણાયામ કરવા માંડયો હોય તો તે સર્વોત્તમ રીતે થઇ શકતો નથી. અને તેથી પ્રાણાયામનો અભ્યાસ કરવા ઇચ્છા રાખનાર મનુષ્યે પોતાના શરીર અને મનની શુદ્ધિની જરૂર છે એ નિર્વિવાદ રીતે સિદ્ધ કરી શકાય છે. સંધ્યા કરવાથી મનની શુદ્ધિ સધાય છે. માટે મનની શુદ્ધિ સાધવા અર્થે સંધ્યાની જરૂર

છે. ગાયત્રી મંત્રના શબ્દમાં એવું સામર્થ્ય રહેલું છે કે જેના વડે આપણાં અંતઃકરણની શુદ્ધિ સધાય છે. વાલ્મિક ઋષિ પૂર્વે ભીલ્લ હતા અને તેઓ ઘણાજ અવિહીત કામ કરતા હતા તેમને એક પ્રસંગે સપ્ત ઋષિઓએ રામ નામનો જપ કરવા કહ્યું હતું. રામ શબ્દ તેમને યાદ ન રહેવાથી તેઓ મરા મરા શબ્દનો જપ કરતા હતા અને આથી તેઓ પોતાના અંતઃકરણની શુદ્ધિ સાધવા અને ઋષિની પદવીને પામવા યોગ્ય થયા હતા. આ સર્વ રામ શબ્દના સામર્થ્યનુંજ પરિણામ હતું. આ પ્રમાણે સંધ્યામાં પણ ગાયત્રી મંત્રનો જપ કરવાથી આપણાં અંતઃકરણની શુદ્ધિ સધાય છે અને અંતઃકરણની શુદ્ધિ સધાતાં પ્રાણાયામની વિદ્યા શિખવામાં બહુ સવળતા પડે છે.

આ પ્રમાણે હોવાથી પ્રાણાયામમાં સંધ્યાની અગત્ય શી છે તે આપણાથી સરળ રીતે સમજી શકાય છે. હવે આપણા મનની શુદ્ધિને અર્થે સંધ્યાની જરૂર છે એ આપણે સિદ્ધ કર્યું હવે સંધ્યા કોણ કરી શકે છે એ જાણવાનું આપણને પ્રાપ્ત થાયછે.

સંધ્યા સર્વ કરી શકે છે. સુખની

જેમના અંતઃકરણમાં પ્રબળ ઇચ્છા છે તે પોતાના મનની શુદ્ધિ અર્થે સંધ્યા કરે તો તેમાં તે ખોટું કરે છે એમ કહી શકાય તેમ નથી. માત્ર સંધ્યામાં પ્રણવ ૐ મંત્ર આવે છે તે બ્રાહ્મણ સીવાય અન્ય વર્ણને અને સ્ત્રીને બોલવાનો અધિકાર નથી એવું વેદવચન હોવાથી બ્રાહ્મણ પ્રજા સીવાય અન્ય પ્રજાએ સંધ્યા કરતી વખત માત્ર એ ૐ શબ્દને કાઢી નાંખી બીજા મંત્રનો ઉચ્ચાર કરવો. ૐ ને બદલે શ્રીં શબ્દ મૂકવો. અથવા એવોજ કોઇ મંગલ અર્થ સૂચક શબ્દનો ઉપયોગ કરવો.

ધણાં મનુષ્યોનું માનવું હોય છે કે સંધ્યા બ્રાહ્મણ પ્રજા સીવાય અન્યથી થઇ શકતી નથી પણ તેમાં તેમની ભૂલ છે. આપણે આગળના પ્રકરણમાં સિદ્ધ કરી ગયા છીએ તેમ તિવ્રેચ્છા યુક્ત કોઇપણ મનુષ્ય આ વિદ્યાને સાધી શકે છે. તે નિશ્ચયને આ સ્થળે પુનઃ સ્મૃતિ પટ પર તાજો કરીએ છીએ. અને જણાવીએ છીએ કે પ્રણવ મંત્ર સીવાયની સંધ્યા કોઇ પણ મનુષ્ય કરી શકે તેમ છે.

પ્રણવ મંત્ર સીવાયની સંધ્યા તે કોઇ

જુદી હશે એમ કોઇએ અનુમાન કર્યું હોય તો તે વ્યર્થ છે. સંધ્યા તો તેની તેજ કરવાની છે પરંતુ તેમાં મંત્ર બોલતી વખત જ્યાં જ્યાં પ્રણવ મંત્ર આવતો હોય ત્યાંથી તેને બાદ કરી તેને, સ્થાને શ્રી શબ્દ, પ્રયોજવાનો છે.

---

## પ્રકરણ ૧૦ મું.

---

### પ્રાણાયામમાં પ્રવેશ કરતાં પૂર્વની હિતકર સૂચનાઓ.

૧ પ્રાણાયામ કરવામાં ચિત્તશુદ્ધિની અને શરીરશુદ્ધિની જરૂર છે એ આપણે ગયા પ્રકરણમાં વર્ણવ્યું છે. સંધ્યા કરવાથી ચિત્તની શુદ્ધિ થાય છે એ પણ આપણે વર્ણવી ગયા છીએ. હવે શરીરની શુદ્ધિ અર્થે શું કરવાની જરૂર છે તે જાણવું આવશ્યક છે.

શરીરની શુદ્ધિનો સઘળો આધાર આપણે જે આહાર ગ્રહણ કરીએ છીએ તેના ઉપર રહેલો છે. આપણે જેવો આહાર ખાઇએ છીએ તે અનુસાર આપણા શરીર-

ના 'સેલ્સ' રચાય છે. અને આ સેલ્સની ઉપર શરીરશુદ્ધિનો સબંધ છે. અર્થાત્ આપણા 'સેલ્સ' જે પ્રકારના રચાયાં હોય છે તે પ્રકારની આપણા શરીરની સ્થિતિ હોય છે. પછી તે સારા પ્રકારના હોય તો સારી અને નઠારા પ્રકારના હોય તો નઠારી સ્થિતિ આપણા શરીરની થાય છે. આમ હોવાથી આ પ્રાણાયામની વિદ્યાનું જ્ઞાન સંપાદન કરવાની ઇચ્છાવાળા મનુષ્યે પોતાના આહારમાં એ પ્રકારનો ફેરફાર કરવો જોઇએ કે જે પ્રકારથી તેનું શરીર સંપૂર્ણ અંશે શુદ્ધિને પ્રાપ્ત કરી શકે.

અનેક મનુષ્યો પ્રતિ દ્રષ્ટિ કરીને જોતાં જણાશે કે તેમનો આહાર તદ્દન અકાંતરીયાપણે ખાધેલો હોય છે, તેઓ ઘેરથી જમીને નીકળ્યા હોય છે અને માર્ગમાં કોઇને ત્યાં જાય છે અને તે વેળા તેને જમવાની વખત હોય છે તો તેના અર્થાત્ જેને ઘેર તે ગયો હોય છે તે ઘરવાળાના આગ્રહથી પુનઃ જમવા બેશી જાય છે. આ પ્રમાણે ટેવ રાખ્યાથી જઠરને સાચી વિશ્રાંતિ મળતી નથી. અને ચરબી ઘણીજ વધી જાય છે. આથી આવી ટેવ જેમનામાં હોય તેમણે તત્કાળ ત્યજી દેવા યોગ્ય છે.

પ્રાણાયામ કરનાર મનુષ્યે પોતાનો આહાર તદન સાદો સહેલાઈથી પચી શકે તેવો અને સાત્વિક લેવો જોઇએ. દુધ રોટલી ભાત વિગેરે સાત્વિક આહાર તેમને માટે જરૂરનો છે, સરૂઆતમાં પ્રવેશ કરનારા સહજ શાક લે તો અડચણુ નથી. પછીથી તો હવિસ્સાન્ન અર્થાત્ મીઠા વગરનું જમવાનું હોય છે. મરી મશાલાવાળા પદાર્થો, હિંગ, લસણુ ઇત્યાદિ રાજસ અને તામસ પદાર્થો તેને તાજ્ય કરવાના હોય છે. અને માત્ર સાત્વિક આહારનીજ જરૂર છે. ફળફળાદિ જેવાં કે દ્રાક્ષ, સંતરા, નારંગી, કેળાં વિગેરે સાત્વિકમાં ગણાય છે તેથી તેને ખાતાં અડચણ નથી.

સાત્વિક આહાર પણુ મિતાહારપણે ખાવાથી લાભ થાય છે પણુ જો તેને વધારે ખાવામાં આવે છે તો તે લાભને બદલે હાનિ ઉપજાવે છે તેથી તે નિયમને લક્ષમાં રાખવાની અનિવાર્ય જરૂર છે. એક વખત મિતાહારપણે જમવાથી તન્દુરસ્તી જળવાઇ રહે છે અને પ્રાણાયામ શિખવામાં શરીરની શુદ્ધિની જે જરૂર છે તે શરીરશુદ્ધિ સારી રીતે સધાય છે. તેથી એક વખત જમવું.

'એક વખત જમનાર સદા અપવાસી' એ વાકયની સાથે એક વાકય ઉમેરવાની જરૂર છે તે એકે એક વખત જમનાર સદા સુખી.

૨ પ્રાણાયામ કરવાનું સ્થાન પવિત્ર જગ્યામાં રાખવું જોઇએ. જેમને અનુકૂળતા હોય તેમણે નદીતટ ઉપર અથવા મેદાનમાં આ વિદ્યા શિખવાનો આરંભ કરવો. જેમને તે અનુકૂળતા ન હોય તેમણે પોતાના ઘરમાં ઉપાધિ વગરના સ્થાનમાં અગાસીમાં અથવા અગાસી ન હોય તો માળ ઉપરના કોઈ ભાગમાં તેને માટે સ્થાન નિર્ણીત કરી આરંભ કરવો. સ્થાન ઉપાધિ રહિત હોવાની એટલી જરૂર છે કે જો તે ઉપાધિ રહિત હોય તો તેમાં સ્વાભાવિકજ આપણા મનમાં પ્રસન્નતા ઉપજે છે. અને પ્રાણાયામમાં અધિક કાળ બેસવાનું મન થાય છે. તેમજ ધ્યાનમાં વૃત્તિ સ્થિર થાય છે. શ્રીકૃષ્ણ પરમાત્માએ આથીજ અર્જુનને **શુચૌ દેશે પ્રતિષ્ઠાપ્ય** એ વાકયથી યોગાભ્યાસનો આરંભ પવિત્ર સ્થળમાં કરવાનો ઉપદેશ આપ્યો છે.

૩ ધ્યાનકાળે વૃત્તિની એકાગ્રતાની

જરૂર છે. શરીરની શુદ્ધિ સાત્વિક આહારના સેવનથી સધાય છે અને મનની શુદ્ધિ સંધ્યાથી સધાય છે. અને આ ઉભયની શુદ્ધિ સધાતાં વૃત્તિની એકાગ્રતા થાય છે. પણ આ સ્થળે એક વાત કહેવાની જરૂર છે અને તે એ છે કે આપણે સર્વ વ્યવહારમાં રહેવા વાળા છીએ. વ્યવહારથી ભ્રષ્ટ થયા નથી. અને તેથી વ્યવહારમાં આપણે આપણાં મનની સાવધાનતા રાખવાના ઘણા પ્રસંગ આવવાના. માટે તે સમયે સંભાળવાની જરૂર છે. આપણે જો આપણાં મનની સાવધાનતા નથી રાખતા અને તેને ગમે તે વિષયમાં રમાડયા કરીએ છીએ તો કોઇ કાળે પણ આપણાથી એકાગ્રતા સિદ્ધ કરી શકાતી નથી.

એક કલાક મનની શુદ્ધિ સાધવા પ્રયત્ન કરીએ અને દિવસના અને રાત્રીના મળી ૨૪ કલાકમાંથી સાત આઠ કલાક ઉંઘવામાં કાઢીએ અને બાકીના પંદર કલાકમાં મનને હલકા વિષયની વાતમાં જોડેલું રાખીએ તો એકાગ્રતા કોઇ કાળે સિદ્ધ કરી શકાય એમ તમે કહેશો ? નજ કહી શકશો.

૪ પ્રાણાયામની વિદ્યા શિખવામાં

બિલકુલ ઉતાવળ કરવાની જરૂર નથી. તેને ધીમે ધીમે ક્રમ પ્રમાણે શિખવું જરૂરનું છે. ઉતાવળ કરવા જતાં તેમાં લાભને બદલે હાનિ થાય છે. દાદરના પગથીઆ પાંચસાત સામટા ચડવા જતાં જેમ પડી જવાય છે તેમ આ વિદ્યામાં ઉતાવળ કરી એકદમ લાભ પ્રાપ્ત કરવાની ઇચ્છા રાખ્યાથી પરિણામ સારૂ આવતું નથી.

## પ્રકરણ ૧૧ મું.

### સંધ્યામાં સુર્યને ઉપાશ્યરૂપે શા માટે માનવામાં આવે છે.

સંધ્યા કરતી વખત ઉપાસ્યરૂપે સૂર્યને માનવામાં આવે છે તેનું ખરૂં કારણ શું હશે તે હજી ઘણા થોડાં મનુષ્યોને ખબર હશે. સંધ્યામાં મહાદેવને, વિષ્ણુને અથવા એવાજ કોઇ બીજા દેવને ઉપાસ્યરૂપે ન માનતાં સૂર્યને ઉપાસ્યરૂપે માનવાનો શો હેતુ હશે તેનો કોઇએ ભાગ્યેજ વિચાર કર્યો હશે: આ સ્થળે તેનું કાંઇક આછું સ્ફોટન કરવા ધાર્યું છે.

આગગાડીનું એનજીન ચાલતું હોય તેમાં ઉષ્ણુતાની—તાપની જરૂર પડે છે. જો તેમાં કોલસા પુરવામાં નથી આવતા તો તે કેવળ અટકી પડે છે. આ પ્રમાણે આપણા આ માનવ યંત્રમાં એક સ્વાભાવિક ઉષ્ણુતા રહેલી છે. મરણુ પામેલા મનુષ્યના શરીરને તપાસીશું તો જણુાશે કે તેમાં લેશ માત્ર પણુ ઉષ્ણુતા હોતી નથી. અને આ ઉષ્ણુતા આપણુનેસૂર્ય તરફથી પ્રાપ્ત થાય છે. મનુષ્ય શરીર અને સૂર્યને એવો સબંધ રહેલો છે કે તે કદાપી છુટી શકે તેમ નથી.

આપણે જે જે અનાજ ખાઇએ છીએ તેમાં પણુ સૂર્યતત્વના—ઉષ્ણુતાના અંશો રહેલા હોય છે. અને તે ગ્રહણુ કરવાથી પણુ આપણુને તે પ્રાપ્ત થાય છે. વનસ્પતિ સૃષ્ટિ તરફ દ્રષ્ટિ નાંખીને જોઇશું તોપણુ તરતજ જણુાશે કે તે પણુ ઉષ્ણુતાને લીધે જીવી શકે છે. સૂર્યના પ્રકાશની ઉષ્ણુતા તેને મળે છે અને તે પ્રફુલ્લ થાય છે. એક છોડવાને જ્યાં સૂર્યનો પ્રકાશ ન હોય એવા અંધારા ઓરડામાં રાખી મૂકવામાં આવે તો તે ચીમળાઇ ગયેલો જણુાશે. અને આ એજ સૂચવે છે કે તેને ઉષ્ણુતા ન મળવાથી તેની

આવી સ્થિતિ થઇ છે. આ ઉપરથી આપણને સમજાય છે કે ઉષ્ણુતા એ જીવનરૂપ છે. અને તે આપણુને શ્રી સૂર્યનારાયણુ તરફથી પ્રાપ્ત થતી હેાવાથી સંધ્યામાં સૂર્યને ઉપાસ્યરૂપે સ્વીકારવામાં આવે છે.

સૂર્ય એ સાક્ષાત બળતત્વનેા રાશિ છે. અને તેની સાથે સંબંધ બાંધવાથી આપણુને સંપૂર્ણ સુખ, સંપૂર્ણ જ્ઞાન, સંપૂર્ણ ઐશ્વર્ય ઇત્યાદિ પ્રાપ્ત થાય છે અને તેથી પણ સૂર્યનારાયણુને આપણા બુદ્ધિમાન ઋષિમુનિએાએ ઉપાસ્યરૂપે રાખ્યા હેાય તેમ જણાય છે.

---

## પ્રકરણ ૧૨ મું.

---

## ચિત્તશુદ્ધિના ઉપાયેા.

પ્રાણુાયામની વિદ્યામાં પારગંત થવાને ચિત્તની શુદ્ધિની જરૂર છે. તેથી આ પ્રકરણુમાં તે સંબંધના કેટલાક સરળ ઉપાયેા દર્શાવવા વિચાર રાખ્યેા છે.

૧ ચિત્તની શુદ્ધિને અર્થે સાત્વિક ખેારાકની ઘણી જરૂર છે. તેથી અગાઉના પ્રકરણુમાં જણાવ્યા પ્રમાણે દુધ, ઘઉં. વિગેરે

સાત્વિક આહાર ગ્રહણ કરવો.

૨ શરીરમાં રહેલા નકામા કચરાને કાઢવા તથા રગેરગમાં લોહીના પ્રવાહ વહેવડાવવા પ્રતિદિન કસરત કરવાનો મહાવરો રાખવો. કસરત કરવાથી શરીરનું આરોગ્ય અબાધ રહે છે. અને આરોગ્યતા ઉપર ચિત્તની શુદ્ધિનો આધાર રહેલો હોવાથી તેમ કરવી જરૂરની છે.

૩ નકામા વિચારોમાં મનને જોડી રાખવાની ટેવ ન રાખશો. આપણે દિવસના અને રાત્રીના મળી ચોવીશ કલાકમાં લગભગ ૧૨ કલાક નકામા વિચારને સેવીએ છીએ તેથી આપણને ધ્યાનકાળે એવાજ વિચાર આવે છે. માટે તેમ તત્કાળ છોડી દઇ મનને શુભ વિચારમાં જોડેલું રાખવું.

૪ આપણે જે સ્થાનમાં જપ કરી ચિત્તની શુદ્ધિ કરવા ધારણા રાખતા હોઇએ તે સ્થાન તદ્દન સ્વચ્છ અને ઉપાધિ વગરનું હોવું જોઇએ. ત્યાં આપણે સઘળા વિચારને છોડી મનને લક્ષપ્રતિ રાખવું જોઇએ.

૫ જપ કરતી વખત મન ગમે ત્યાં ભટક્યા કરે છે માટે તેને સ્થિર રાખવા આપણે આપણા ઇષ્ટ દેવતાની મૂર્ત્તિ સામે

રાખવાની જરૂર છે. ઇષ્ટ મૂર્ત્તિને સામે રા-
ખી તેના પ્રતિ નિર્નિમેષ જોઇ રહેવાનો—ત્રા-
ટક કરવાનો—અભ્યાસ રાખવો, આ પ્રમાણે
જોઇ રહેવામાં સરૂઆતમાં આપણી આંખમાં
પાણી આવશે. પરંતુ પાછળથી તે મટી
જશે. જેમની પાસે ઇષ્ટની પ્રતિમા ન હોય
અથવા જેઓ પ્રવાસમાં હોય અને સાથે
મૂર્ત્તિ ન હોય તેમણે.



નું ધ્યાન કરવું એક કાગળ ઉપર
બરાબર રીતે આ અક્ષરને લખી તેને આ-
પણી સનમુખ રાખી ધ્યાન કરવું.

સાકાર મૂર્ત્તિની આપણને કેટલી જરૂર
છે તે આપણને આ સ્થળે સમજાય છે.
નિરાકાર મૂર્ત્તિને માનનાર આર્યસમાજી
સરૂઆતના અભ્યાસકોને માટે પણ નિરાકાર
મૂર્ત્તિનું ધ્યાન કરવાનું પ્રબોધે છે તેમાં કેટ-
લી ભુલ કરે છે તે આપણને અત્રે સ્પષ્ટ
થાય છે. તેઓ ઓંકાર ઉભા પગથીઆની

વાત કરે છે. પણ જેમ દાદરો ચઢવાને મા- ટે એક પછી બીજું બીજા પછી ત્રીજું એમ અનુક્રમે પગથીઆં ચઢવાની જરૂર છે. જે તેમ નથી કરતો અને પાંચ સાત પગ થીઆં એક સામટાં કુદી જવાની ઇચ્છા રાખે છે તે પડી જાય છે. આમ હોવાથી મૂર્ત્તિપૂજાની આપણને પ્રથમ જરૂર છેજ.

૬ જપના સમય પછી પણ મનની શાંત અવસ્થા જાળવી રાખવી. હમેશાં શાંત રહેવું. કોઇ ક્રોધનો પ્રસંગ આવે તો તેમાં પણ શાંત રહેવું. કોઈ ખેદનો પ્રસંગ આવે તો તેમાં પણ શાંત રહેવું. અને દશે- દિશામાં શાંતિની ભાવના કરવા માટે નીચેનું પદ્ય ગાવું.

**પદ ( રબકી શાન ન્યારી, એ લય )**

અમૃતમયી આજે શાંતિ, શાંતિ, શી; છવાઈ,
પ્રેમે ઉમંગે, જયઘોષ સહ, વધાવી લેઉં.
ગુણ ગાઉં. હરખાઉં. મુંજમાંહિ—આંહિ. અમૃત૦
અનુભવ અગમ્ય થાય ભારી
કરૂં રમણ હૃદય પાંખને પ્રસારી,
શાંતિ લહરીનો બની વિહારી.
ઊર્ધ્વ મૂર્ધ ગગન ગમન કરતાં જોઉ—કશુ ન અન્ય
મલકાતી. મહાશાંતિ. વિણ કાંઇ ...... અમૃત૦

અંતઃકરણમાં જ્યારે જ્યારે લેશ પણ વિકળતા પ્રકટે ત્યારે આ પદને એક વખત ગાશો અને તમારી વિકળતા, તમારો ક્રોધ, તમારો શોક ઇત્યાદિ સૂર્યનો ઉદય થતાં અંધકાર નાશ પામે છે તેમ નાશ પામશે. અને તમારી ચિત્તની શુદ્ધિ સંપૂર્ણ અંશે સધાશે.

☞ ચિત્તની શુદ્ધિના આટલા સામાન્ય ઉપાયોને અનુભવમાં મૂકવાથી ચિત્તશુદ્ધિ સધાય છે. એટલુંજ નહિ પરંતુ આપણી પ્રગતિ પણ ઘણાજ વેગથી થવા માંડે છે. ચિત્તશુદ્ધિના બીજા પણ ઉપાયો છે. પણ સદ્વિવેકી મનુષ્યોને આટલા જરૂર પડતા હોવાથી આ લઘુ પુસ્તકમાં તે વધારે વર્ણવી બતાવવાનો ઉદ્દેશ રાખ્યો નથી.

---

# પ્રકરણ ૧૩ મું.

## પ્રાણાયામમાં કરવાનાં આસન.

પ્રાણાયામ કરવામાં કયા આસનની જરૂર છે તે જાણ્યા પૂર્વે આપણે એ જાણવું અગત્યનું છે કે આસન કોને કહે છે. તથા તે કેટલી જાતનાં છે. અને તે કેવી કેવી રીતે થઇ શકે છે.

**આસન.** આપણે બેસીએ છીએ તેને આસન કહેવાય છે. જેમકે પલાંઠી વાળી એક પગ ઉપર બીજો પગ ચઢાવીને બેઠા એટલે તે પદ્માસન થયું. ઇત્યાદિ. આસન શબ્દની ટુંક વ્યાખ્યા આપણે જણાવી તે છે. અર્થાત્ આસન એટલે બેસવું.

**આસન કેટલાં છે. ?** આસન ચોયાસી જાતના છે. અને તેનાં નામ ૧ પદ્માસન. ૨ સિદ્ધાસન. ૩ વીરાસન. ૪ પવન મુક્તાસન. ૫ દ્દઢાસન. ૬ વામપાદપવન મુક્તાસન. ૭ દક્ષિણપાદપવન મુક્તાસન. ૮ ધીરાસન. ૯ દક્ષિણપાદ ધીરાસન. ૧૦ વામશ્વાસ ગમનાસન ૧૧ દક્ષિણ શ્વાસ ગમનાસન. ૧૨ પશ્ચિમતાનાસન. ૧૩ વાતાયનાસન. ૧૪ મયુરાસન. ૧૫ મત્સ્યેંદ્રાસન. ૧૬

અર્ધ પદ્માસન. ૧૭ અર્ધ પાદાસન. ૧૮ પૂર્ણ પાદાસન. ૧૯ દક્ષિણાસન. ૨૦ શૃંખાસન. ૨૧ અધ્વાસન. ૨૨ વામ પાદાસન. ૨૩ દક્ષિણ પાદાસન. ૨૪ ધનુષાસન. ૨૫ વામપાદ વિરાસન. ૨૬ દક્ષિણપાદ વિરાસન ૨૭ દ્વિપાદ સ્થિરાસન. ૨૮ સ્થિરાસન. ૨૯ વૃક્ષાસન. ૩૦ અર્ધ વૃક્ષાસન. ૩૧ ચક્રાસન. ૩૨ તાડાસન. ૩૩ વામ ચતુર્થાંશ પાદાસન ૩૪ દક્ષિણ ચર્તુથાંશ પાદાસન. ૩૫ ઉર્ધ્વ ધનુષાસન ૩૬ વામ સિદ્ધાસન. ૩૭ દક્ષિણ સિદ્ધાસન. ૩૮ સ્વસ્તિકાસન. ૩૯ સ્થિત વિવેકાસન. ૪૦ ઉત્થિત વિવેકાસન. ૪૧ વામતર્કાસન. ૪૨ દક્ષિણ તર્કાસન. ૪૩ પૂર્ણ તર્કાસન. ૪૪ વિશ્વાસન. ૪૫ અર્ધકૂર્માસન. ૪૬ ગરૂડાસન. ૪૭ સિંહાસન. ૪૮ વામ ત્રિકોણાસન. ૪૯ પૂર્ણ ત્રિકોણાસન. ૫૦ દક્ષિણ ત્રિકોણાસન. ૫૧ પ્રાર્થનાસન. ૫૨ વામપાદ ત્રિકોણાસન. ૫૩ દક્ષિણપાદ ત્રિકોણાસન. ૫૪ પૂર્ણ પાદાસન. ૫૫ વામમુક્તાસન. ૫૬ વામહસ્ત ભંયકરાસન. ૫૭ દક્ષિણ હસ્ત ભંયકરાસન. ૫૮ દક્ષિણ ત્રિકોણ પાદાસન. ૫૯ વામ અર્ધ પદ્માસન. ૬૦ દક્ષિણ અર્ધ પદ્માસન ૬૧ અંગુષ્ઠાસન. ૬૨

વામ અંગુષ્ઠાસન ૬૩ દક્ષિણુ અંગુષ્ઠાસન. ૬૪ જ્યેાષ્ઠિરાસન. ૬૫ વામ અર્ધ પાદાસન. ૬૬ દક્ષિણુ અર્ધપાદાસન. ૬૭ વામહસ્ત ભુજાસન. ૬૮ દક્ષિણ હસ્ત ભુજાસન. ૬૯ હસ્તભૂજાસન. ૭૦ વામવર્કાસન. ૭૧ દક્ષિણુ વર્કાસન. ૭૨ વામજાન્હવાસન. ૭૩ દક્ષિણુ જાન્હવાસન. ૭૪ વામશંખાસન. ૭૫ દક્ષિણુ શંખાસન. ૭૬ ત્રિસ્થંભાસન. ૭૭ વામપાદ અપાન ગમનાસન ૭૮ દક્ષિણુ પાદ અપાન ગમનાસન. ૭૯ ગેામુખાસન ૮૦ કૂર્માસન. ૮૧ ઉત્તાન કૂર્માસન. ૮૨ કુકુટાસન. ૮૩ ગેારખાસન. ૮૪ ઉર્દ્ધ પદ્માસન.

આ પ્રકારના ચેાર્યાસી આસન છે અને તેને યેાગી પુરૂષ જાણીશકે છે આ સર્વ ચેાર્યાશી આસન અમુક પ્રકારથી થાય છે તેનું વર્ણન કરવા જતાં ઘણાં પૃષ્ઠ રેાકાઇ જાય તેમ હેાવાથી અત્ર તેમ કરવું ઉચિત ન ગણુતાં મુખ્ય મુખ્ય આસન કેવી રીતે થઇ શકે છે તે બતાવવાં યેાગ્ય ગણ્યાં છે.

## મુખ્ય મુખ્ય આસન કરવાની રીતેા.

૧ પદ્માસન. પ્રથમ પલાંઠી વાળી ટટાર બેસવું. અને પછી જમણા પગની જાંગ

ઉપર ડાબો પગ ચઢાવવો અને ડાબા પગની જાંગ ઉપર જમણો પગ ચઢાવવો. પછી દ્રષ્ટિને બે નાસિકાની વચ્ચે ભ્રુમધ્યમાં રાખવી અને બંને હાથ ચત્તા રાખી ઘુંટણુ ઉપર મૂકી અંગુઠા પાસેની આંગળીવાળી અંગુઠાને અડકાડી બેસવું. તેને પદ્માસન કહેવાય છે.

૨ **સિદ્ધાસન.** ડાબા પગની એડી ગુદા અને લિંગ એ બંનેના વચલા ભાગમાં રાખીને જમણા પગની એડી લિંગની ઉપલે પાસે મૂકી, હરપચી હ્રુદયને અડકાડીને દષ્ટિ બંને ભમરની વચમાં રાખવી અને ઝાડના થડની માફક આપણા શરીરને સીધું રાખવું વાંકું ન વાળવું. અને બધી ઇંદ્રિયોને નિયમમાં વર્તાવવી. તેને સિદ્ધાસન કહે છે.

૩ **વીરાસન** એક પગ જમણી જાંગ ઉપર અને એક ડાબી જાંગ ઉપર વાળીને બેસવું તેને વીરાસન કહે છે.

૪ **કુર્માસન** આપણા પગની જમણી એડી ગુદાના ડાબા ભાગ ઉપર અને ડાબી એડી ગુદાના જમણા ભાગ ઉપર ચઢાવીને બેસવું તેને કુર્માસન કહે છે.

૫ પદ્મકુકુટ વીરાસન આસનની રી-
ત પ્રમાણે જ આ કરવાનું હોય છે, ફેર
માત્ર એટલોજ કે આપણા બે હાથને જમી-
ન ઉપર રાખી તે આસન કરી ( વીરાસન
કરી ) તેના ઉપર અદ્દર ( હાથના ટેકા
ઉપર ) બેસવું તેને પદ્મકુકુટાસન કહે છે.

૬ **કુર્માસન** કુકુટાસન વાળીને
બે હાથને ગ્રીવા ઉપર લગાવવા એટલે કુ-
ર્માસન થશે.

૭ **ધનુરાસન** બેપગના બે અંગુઠા
પકડી કાને લગાડવા તેને ધનુરાસન કહે છે.

૮ **શબાસન** ચત્તા ભુમી ઉપર શ-
બની માફક સુઇ જવું તેને શબાસન કહે છે.

આજ પ્રમાણે બીજા ૭૬ આસન
કરવાની જુદી જુદી રીત લખાયલી છે. પણ
આપણને હાલ જરૂર પડતાં આસનનું વ-
ર્ણન આવી ગયું હોવાથી તે સર્વ આસન-
ને લખી આ વિષયને વધુ લંબાવવો યોગ્ય
ગણ્યો નથી.

પ્રાણાયામમાં સર્વથી શ્રેષ્ઠ આસન જે
હોય તેનેજ આપણે સાધવાની જરૂર છે.
વિચાર કરીને જોતાં સર્વ આસનમાં પદ્મા-
સન અને સિદ્ધાસન એ બંને ઘણાં ઉપયો

મના છે. આ બંને આસનમાંથી ગમે તે એકને સિદ્ધ કરી આ વિદ્યામાં અભ્યાસ આગળ વધારવાની જરૂર છે.

આસન કરવાની જરૂર આપણને શાથી છે ? તે પ્રશ્નનું નિરાકરણ ઘણીજ સહેલાઇથી થઇ શકે છે. અને તે સરળ શબ્દોમાં સમજાવીએ તો એટલુંજ છે કે આસન કરીને બેસવાથી શરીરમાં શ્વાસોશ્વાસની ગતિ જે પ્રમાણમાં થવી જોઇએ તે પ્રમાણમાં થાય છે. વાંકાવળીને ન બેસવું એવું જે ઘણે પ્રસંગે વિદ્વાનો તરફથી કહેવામાં તથા લખવામાં આવે છે તે શા કારણથી તેનું કારણ અત્ર આપણ સર્વને સ્પષ્ટ સમજાય તેમ છે. પ્રસંગ પ્રાપ્ત થવાથી સાથે એટલું પણ જણાવવાની અગત્ય છે કે આધુનિક નિશાળોમાં છોકરાને લખતી વખત ફેફસાં દબાય તેવી રીતે બેસાડવામાં આવે છે. અથવા છોકરા પોતેજ તેવી રીતે બેસીને ઘણો વખત કામ કરે છે. આ પ્રમાણે કરવાથી તેમની આરોગ્યતા બગડે એ સ્વાભાવિકજ છે.

હમેંશાં શ્વાસ પ્રશ્વાસની ગતિ બરાબર થાય તે અર્થે ટટાર બેસવાની અનિવાર્ય જરૂર છે. તેમજ ચાલતી વખત પણ શરીરની સીધી સ્થિતિ રાખી ચાલવાથી શ્વાસો

શ્વાસની ગતિ બરાબર ન થઇ શકતી હોવાને સબબે ગેરલાભજ છે. અને તેથી ટટાર થઇને ચાલવાની જરૂર છે.

ટટાર થઇને ચાલવાની અને ટટાર બેસવાની આપણને જરૂર છે તેનું બીજું કારણ પણ આપણને મળી આવે તેમ છે. અને તે આ છે.

કોઇપણ એક ખાલી વસ્તુને જો આપણે સિધિ રાખી પછી તેમાં કાંઇ પદાર્થ નાંખીએ છીએ તો તેમાં વધારે ભરાય છે. પરંતુ તેની તેજ વસ્તુને વાંકી વાળીને પછી જો તેમાં કાંઇ નાંખવામાં આવે તો તેમાં તે સિધિ હતી ત્યારે જેટલું રહી શકતું હતું તેનાથી ઓછું રહી શકે છે, દાખલા તરીકે એક કાદવની ગોળી લ્યો. અને તેને સિધિ રાખી તેમાં પાણી અથવા કાંઇ અનાજ ભરો. અને પછી વાંકી રાખી ભરો. આમ કરવાથી તમને તરતજ સમજાશે કે સિધિ સ્થિતિમાં જ્યારે ગોળી હતી ત્યારે તેમાં જેટલું રહેતું તેટલું વાંકી સ્થિતિમ. રહેતું નથી.

આ સહેલા દ્રષ્ટાંત અનુસાર આપણે આપણા શરીર યંત્રનું પણ સમજવાનું છે. તે જો સિધિ સ્થિતિમાં હોય છે તો

તેમાં રહેલાં ફેફસાં પોતાનામાં વધારે શ્વાસ ભરી શકે છે. અને તેમાં વધારે શ્વાસ ભરાવાથી તે વધારે શુદ્ધ અને વધારે કામ કરવાના અભ્યાસવાળાં થઇ રહે છે. આસન કરવાથી આપણાં શરીરની ટટાર સ્થિતિ રહેતી હોવાથી ફેફસાં શ્વાસ લેવા મૂકવાનું કામ બરાબર રીતે કરી શકે છે તેથી પ્રાણાયામમાં આસનની જરૂર છે એમ જે આ પ્રકરણના શરૂઆતના ભાગમાં કહેવામાં આવ્યું છે. તે કેટલું બધું સાચું છે તે આપણને સમજાયા વિના રહેતું નથી.

આસનના સબંધમાં હવે એકજ બાબત કહેવાની બાકી છે અને તે કહી આ પ્રકરણની સમાપ્તિ કરીશું.

આપણે અત્યાર સુધી આસન કયાં કયાં જરૂરનાં છે વીગેરે બાબત કહી આસનનું અંતર (અંદરનું) સ્વરૂપ વર્ણવી બતાવ્યું છે પણ હવે બાહ્ય સ્વરૂપનું વર્ણન કરવાનું અવશેષ હોવાથી ટુંકામાં તે લખીએ છીએ.

જેના વડે આપણાથી સ્થિર બેસાય તેને આસન કહે છે. આ આસન સ્વચ્છ ભુમિમાં કરવું જોઇએ. અર્થાત્ જે જગ્યા સ્વચ્છ અને ખાડા ટેકરા વગરની હોય તેવી

જગ્યામાં આસન કરવું. જમીનની ઉપર દર્ભાસન નાંખી તેના ઉપર મૃગચર્મ નાંખી બેસવું. શરૂઆતના અભ્યાસકોને બેસવાની સવડ પડે તે અર્થે નીચે જમીન પોચી રાખવી. અથવા નીચે અર્થાત્ દર્ભના આસનની ઉપર અને મૃગચર્મના આસનની નીચે ગલીચાના જેવી કોઇ પોચી વસ્તુનું આસન નાંખવું. આમ કરવાથી બેસવાની બહુ સવડ પડશે. અને વધારે વખત બેસી શકાશે.

આસન કરીને બેસવાથી સરૂઆતમાં કષ્ટ જણાય છે. પગ દુઃખવા માંડે છે. પણ તેનાથી હિંમત ન હારતાં ક્રમમાં મંડયા રહેવાથી અધિક અધિક લાભનાં દર્શન થશે. કોઇપણ વસ્તુ તેના અભ્યાસ વગર તુરત સિદ્ધ થઇ શકતી નથી. મોટા વકીલ બારીષ્ટરની પરિક્ષા આપવી હોય તો તેમાં પણ તુરત પાસ થઇ જવાતું નથી. પણ અભ્યાસની જરૂર પડે છે. તેમ આ બાબતમાં પણ અભ્યાસ વધતાં આપણને આ આસનની રીતી સરળ થઇ જાય છે. જો કોઇ મનુષ્ય આરંભમાં એકદમ કલાક બે કલાકનું આસન કરવાનો નિશ્ચય કરે છે તો તે તેનાથી સિદ્ધ થઇ શકતું નથી. પણ ધીમે ધીમે

કરવાથીજ થાય છે. આજે દશ મીનીટ આસન કરીને બેસતા હોઇએ. અને તે આપણાથી સુખપૂર્વક બેસી શકાતું હોય તો પછી પંદર મીનીટ બેસવાનો અભ્યાસ પાડતાં તેમાં કઠણ લાગતું નથી. આમ હોવાથી આ આસન સિદ્ધ કરવા ઇચ્છનાર મનુષ્યે તેમાં ક્રમે ક્રમે અભ્યાસ આગળ વધારવાની જરૂર છે.

---

૧ આ પ્રકરણમાં જે જે આસન વર્ણવી બતાવ્યાં છે તેના બ્લોક કરાવી તેમાં આપવાનો વિચાર હતો. પરંતુ તેમ કરવા જતાં ખર્ચ ઘણો વધારે થતો હોવાથી આ વખતની આવૃત્તિમાં તે બની શક્યું નથી. જનસમાજ તરફથી જો આ પુસ્તકને ઉત્તેજન મળશે. તો બીજી આવૃત્તિ પ્રસંગે ચિત્રો મૂકવામાં આવશે. તેને લીધે આસનની રીત વધારે સ્પષ્ટ થઇ શકશે.

# પ્રકરણ ૧૪ મું.

## ઉપયોગી બાબતો.

૧ પ્રાણાયામ કરતી વખત આપણે હમેશા નાક વાટે શ્વાસ પ્રશ્વાસની ક્રિયા કરવી જોઇએ. ઘણાં મનુષ્યો પ્રાણાયામ કરે છે. નાક વાટે શ્વાસને ઉંચો ચઢાવે છે. અને થોડીવાર રોકી રાખી પછી એકદમ મુખથી તે છોડી દે છે. આ ટેવ અત્યંત હાનિ કરનાર છે. તેથી તેનો જેમનામાં વાસ હોય તેમણે તત્કાળ તેને દૂર કરવો અર્થાત્ એ ટેવને છોડી દેવી જોઇએ. એમને એમ પણ આપણે એ ટેવ રાખવી જરૂરની નથી. અર્થાત પ્રાણાયામ ન કરતા હોઇએ તેવા સમયમાં પણ મુખવાટે શ્વાસ લેવો અથવા મૂકવો ન જોઇએ, કેટલાક પ્રસંગમાં જોવામાં આવે છે કે ઘણાં મનુષ્યો કોઇ એવું શારીરીક મહેનતનું કામ કરે છે કે પછી તરતજ મુખથી હાંફવા મંડી જઇ મુખથી શ્વાસ લેવા મૂકવાની ક્રિયા કરે છે. પણ આમ કરવાથી તેમને શું નુકસાન થાય છે તે તેઓ જાણતા હોતા નથી. જો જાણતા હોય તો તેઓ કદિ તેમ કરે નહિ.

મુખ વાટે શ્વાસ લેવાથી અનેક રોગ થવાનો પણ સંભવ છે. રોગોત્પાદક જંતુઓ તથા અશુદ્ધ હવાના અણુઓનો મુખ વાટે જલદીથી આપણામાં પ્રવેશ થઇ શકે છે. એક પ્રસંગે એક આગબોટમાં એક ચેપી રોગ ફાટી નીકળ્યો હતો તેના ભોગ જેઓ મુખ વાટે શ્વાસ લેનાર હતા તેઓ વિશેષે કરીને થઇ પડયા હતા. પશુ વર્ગ તરફ દ્રષ્ટિ કરતાં પણ જણાય છે કે તેઓ પણ ઘણે ભાગે નાક વાટેજ શ્વાસ લેવા મૂકવાની ટેવ રાખે છે. નાક વાટે શ્વાસ લેવામાં ઘણો લાભ થાય છે તેનું બીજું કારણ એ છે કે હવા જ્યારે નાક વાટે થઇ આપણા શરીરમાં જાય છે ત્યારે તે સ્વાભાવિક રીતેજ શુદ્ધ થઇને જાય છે. જેમ કોઇ કચરાવાળી ચીજને ગરણી વતી ગાળી નાંખવાથી શુદ્ધ થઇ જાય છે તેમ આ હવામાં પણ ધૂળ વિગેરેના રજકણો તેમજ બીજા સ્થાનને અનુકૂળ અણુઓ હોય છે તે નાક વાટે શ્વાસ લેવાથી નાક રૂપ ગરણીથી ગળાવાથી આવી શકતા નથી અને આવે છે તો થોડાજ આવે છે અને બીજી શુદ્ધ હવા જ આવે છે. દ્રષ્ટાંત તરીકે હવામાં ઉડતા રજકણો પૈકી કોઇ રજકણ નાકમાં આવી જાય છે તો

તરતજ છીંકદ્વારા કુદરત તેને બહાર કાઢી નાંખે છે. મુખવાટે શ્વાસ લેતા હોઇએ છીએ તો આ પ્રમાણે બનતું નથી અને એવા અણુઓ સુખપૂર્વક મુખદ્વારા થઇ શરીરમાં પ્રવેશે છે.

હવા થંડી હોય છે. અને તેને જ્યારે આપણે નાક વાટે લઇએ છીએ ત્યારે તે જોઇતા પ્રમાણમાં ગરમ થઇને શરીરમાં પ્રવેશે છે. તેથી પણ નાકવાટે શ્વાસ લેવાની અગત્યનું આપણને ભાન થાય છે.

શ્લેષ્મ પડ હમેંશા શુદ્ધ રાખવું જોઇએ. તેને શુદ્ધ રાખવાના બે ઉપાય છે. એક ઠંડા જળથી તેને ધોઇ મુખ વાટે શ્વાસ લેવા મૂકવાનો અભ્યાસ રાખવો. અને બીજો પ્રાણાયામની રીતીથી તેને શુદ્ધ રાખવો.

૨ પ્રાણાયામ હમેંશા ટટાર બેસીને કરવાનું કદિ પણ ભુલવું નહિ. ટટાર બેસી પ્રાણાયામ કરવાથી બીજા પણ ઘણા લાભ થાય છે. અગાઉ ઉપર તેનું વિવેચન થઇ ગયું હોવાથી અત્ર વધુ પિષ્ટપેષણકરતા નથી.

૩ નાકમાં કુદરતે સ્વભાવથીજ વાળની રચના કરી છે. આ વાળમાં થઇને આપણે જે શ્વાસ લઇએ છીએ તે પ્રવેશે છે. તે

વખત આ વાળ ગરણીની ગરજ સારે છે. ઘણાં મનુષ્યો આ નાકના વાળને કપાવી નાંખે છે. પણ આમ કરવામાં તેમની ભુલ થાય છે. એ અત્ર સ્પષ્ટ સમજાય છે.

૪ પ્રાણાયામ કરતી વખત જો તેની સાથે ભાવનાનો પ્રયોગ કરવામાં આવે છે તો તે ઘણો લાભ આપનાર થઇ પડે છે, આથી ભાવના યુક્ત પ્રાણાયામ કરવાનો બની શકે તો અભ્યાસ રાખવો.

---

## પ્રકરણ ૧૫ મું.

## યથાર્થ શ્વસનક્રિયા.

આપણે જે શ્વાસ લેવા મૂકવાનીક્રિયા કરીએ છીએ તે શ્વસનક્રિયા કહેવાય છે. તેને યથાર્થ રીતે કરવાની છે. શ્વસનક્રિયા કેવી રીતે કરવાનો અભ્યાસ રાખવો જોઇએ તે જાણ્યા વગર આજે સેંકડે ૯૯ ટકા મનુષ્ય આ ક્રિયા કરે છે.

સાધારણ રીતે જોતાં જણાય છે કે આજ ઘણાખરા મનુષ્યો શ્વાસ લે છે અને મૂકે છે તે માત્ર ઉપર ઉપરથીજ ક્રિયા

કરીને મૂકે છે. આથી પરિણામ એ આવે છે કે તેમનાં ફેફસાં બહુજ ઓછી હવા પોતાનામાં લે છે. ધારો કે એક મનુષ્યના ફેફસાં પ્રત્યેક શ્વાસમાં ૮૦ ઘનઈંચ હવા ગ્રહણ કરવાના સામર્થ્ય વાળાં છે. તે ઉપર કહ્યા પ્રમાણે જ્યારે તે શ્વસનક્રિયા કરે છે ત્યારે તે અપૂર્ણ અંશે લેવાતી હોવાથી માત્ર ૬૦ ઘનઈંચ હવા તેનામાં પ્રવેશે છે. આથી પ્રત્યક્ષ શ્વાસમાં તેને ૨૦ ઘનઈંચ હવા ઓછી મળે છે. અને તેને પરિણામે આખા દિવસમાં ૨૧૬૦૦ શ્વાસ ચાલતાં તેને દરરોજ દિવસના ૨૪ કલાકમાં ૪૩૨૦૦૦ ઘનઈંચ હવા ઓછી મળે છે. આમ નિત્ય ચાલતાં એક વર્ષમાં તેને કેટલી હવા ઓછી મળે છે તેનું માપ કાઢવું બુદ્ધિમાનને કઠીન નથી.'

આ ઉપરથી આપણે શ્વાસમાં ઓછી હવા લઇએ તેથી કેટલું બધું નુકસાન આપણને થાય છે તે કહી શકાતું નથી. હવેથી આ ભુલને આપણે સુધારવી જોઇએ.

યથાર્થ શ્વસનક્રિયા કોને કહે છે તે સ્પષ્ટ કરવાનો આ પ્રકરણનો ઉદ્દેશ હોવાથી અત્ર તે લખીએ છીએ. ટટાર ઉભા રહેવું. અથવા પદ્માસન કરી બેસવું. પછી ધીમે

ધીમે શ્વાસને ખાલી કરતા જવું. ઉદરનો ભાગ ધીરે ધીરે સંકોચતા જવું આથી શરીરના મધ્ય પ્રદેશમાં ( Diaphragom ) નામના અવયવ ઉપર દબાણ થશે અને પછી સઘળો ભાગ હવાથી ખાલી થશે. આ પેટ સંકોચવાની ક્રિયાને આપણા શાસ્ત્રમાં ઉડ્ડિયાનબંધ કહે છે. આ પ્રમાણે ફેફસાં પુરે પુરાં ખાલી કર્યા પછી ધીરે ધીરે શ્વાસને લેવો–પૂરવો. પ્રથમ ફેફસાનો નીચેનો ભાગ પૂરવા માંડવો અને પછી તેમ કરવાથી તમને ઉદર જાણે વાયુ ભરાવાથી ફુલતું હોય તેવું તમને ભાન થશે. પરંતુ વસ્તુતઃ વાયુ ઉદરમાં ભરાતો નથી પણ ફેંફસામાંજ ભરાય છે. જેને શ્વાસ લેવાની ટેવ બરાબર ન હોય અને પોતાનું ઉદર ફુલતું ન જણાય તેણે પેઠ ઉપર હાંથ મૂકી વાયુ પૂરવો અને તેનાથી તેને ક્રમે ક્રમે ફુલતું અનુભવવું. વાયુ બહાર કાઢતી વખત પેટને હાથ વડે સહજ સહજ દાબતા જવાથી ઉદરનો સંકોચ તથા વાયુનું બહાર નીકળવું બહુ સુગમ રીતે થાય છે. આરંભના પ્રવેશકોનેજ પ્રથમ હાથ મૂકવાની જરૂર પડે છે. પણ તે અભ્યાસ વધતાં રહેતી નથી. વાયુને એક સરખી રીતે વચમાં અટક્યા સીવાય ધીરે ધીરે પુરવાથી પ્રથમ

ફેફસાની નીચેનો ભાગ ભરાશે. પછી ઉદર ભરાશે. અને પછી ફેફસાનો ઉપરનો ભાગ પણ ભરાશે. અને તે પ્રસંગે રહેલી ઉપરની પાંસળીઓને તથા છાતીના ઉપરના ભાગને જરા આગળ કાઢવો. આ છેલ્લી ક્રિયા કરતાં ઉદરની નીચેનો ભાગ જરા સંકોચ પામશે.

આ ક્રિયા આરંભના પ્રવેશકો ઓછામાં ઓછી ચાર પાંચ સેકંડથી સાધવા માંડશે. તો પછી ક્રમે ક્રમે અભ્યાસ વધતાં આગળ વધારે વખત તે સાધી શકાશે. આ ક્રિયાને બરોબર રીતે સાધવાથી છાતી તથા ફેફસાનાં અવયવો સંપૂર્ણ વિકાસને પામે છે. તથા પોતાનામાં શ્વાસોશ્વાસ વખતે લેવાતી હવા વિશેષ પ્રમાણમાં ગ્રહણ કરવા શક્તિમાન થાય છે.

ઉપરની રીત પ્રમાણે આપણા ફેફસામાં વાયુને પૂર્યા પછી થોડી ક્ષણ તેને રોકી રાખવાનો અભ્યાસ કરવો. શ્વાસ રોકી રાખીએ ત્યારે શાંતિની અથવા એવીજ કાંઇ બીજી પોતાને અનુકૂળ ભાવના કરવી. અને પછી છેવટે ધીમે ધીમે શ્વાસને બહાર કાઢવો. બહાર કાઢતી વખત ઉતાવળ ન કરવી પણ આસ્તે રહીને પવન છોડવો. કેમકે એ-

કદમ ઉતાવળ કરવા જતાં ગેરલાભ થાયછે.

આ સઘળી ક્રિયા વર્ણવવામાં આવી છે તેનું સ્વરૂપ તમારા સમજ્યામાં જો તમે જરાપણ આ વિદ્યામાં પ્રવેશ કર્યો હશે તો આવ્યુંજ હશે. પરંતુ જો તમે તેનાથી અજ્ઞાત હશો તો તે બરાબર તમને સમજાયું નહિ હોય. તેથી આ પુનઃ તેને તે ક્રિયાને સરળ સ્વરૂપમાં વર્ણવી બતાવવા યોગ્ય ધાર્યુંછે.

## શ્વસનક્રિયા કેવી રીતે કરવી તેની ટુંક સમજ.

પ્રથમ ટટાર બેસવું અથવા ઉભા રહેવું. ખુલ્લા ભાગમાં મેદાનમાં અથવા ઘરની બારી પાસે બેસવાનો મહાવરો રાખવો, કેમકે ખુલ્લી હવામાં જીવનતત્વના અણુઓ સંપૂર્ણ અંશે ભરેલાં હોય છે. ટટાર બેઠા પછી પ્રથમ આપણે જે શ્વાસ લઇને મૂકતા હોઇએ તેમ કરી આપણે જેટલો શ્વાસ લીધો હોય તેટલો ડાબા નસકોરા દ્વારા કાઢી નાંખવો અને તેમ કરી ઉદરને ખાલી કરવું. પછી ધીમે ધીમે જમણા નસકોરાથી શ્વાસ લેવા માંડવો. લેતી વખત શાંતિના અથવા ગાયત્રિ મંત્રના જપ કરવા અને તે આપણી શક્તિ પ્રમાણે પાંચ વખત શાંતિના મનમાં

ઉચ્ચાર કરીએ ત્યાં સુધી શ્વાસ લીધા કરવો. જેમનાથી ઓછા લેવાય તેને અડચણ નથી. અત્ર માત્ર દ્રષ્ટાંત તરીકે પાંચનો સંખ્યાંક આપ્યો છે. શ્વાસ લેવાની રીત અગાઉ આ પ્રકરણમાં જણાવી છે તેવી રાખવી. આ પ્રમાણે પાંચ વખત શાંતિના મનોમય ઉચ્ચાર થાય તેટલા વખતમાં લીધેલા શ્વાસને રોકવો–કુંભક કરવો. અને તે દશ વખત શાંતિના જપ કરી શકવામાં જેટલો વખત જાય તેટલો વખત રોકવો; અર્થાત્ શ્વાસ લેવામાં જેટલો વખત ગયો હોય તેનાથી ડબલ વખત શ્વાસ રોકી રાખવામાં વ્યતિત કરવો. આ પ્રમાણે કુંભક કર્યા પછી ડાબા નસકોરા વડે શ્વાસ મૂકવો. અને તેમાં ૧૫ વખત શાંતિના જપ થાય તેટલો સમય વ્યતિત કરવો. અર્થાત શ્વાસ લેવાના સમય કરતાં ત્રણ ગણો સમય તેને છુટો કરવામાં કાઢવો. છુટો કરતી વખત જપ અથવા મારામાં રહેલા સઘળા વિકારભાવો આ શ્વાસ મૂકું છું તેમાં નીકળી જાય છે, અને નવીન લઉં છું તેમાં આત્મભાવો આવે છે એવી ભાવના કરવી.

શ્વાસ લેવામાં આ ક્રિયા કરવાથી

સર્વ અવયવોને કસરત મળે છે અને શરીર-યંત્ર બરાબર રીતે કામ કરે છે. આરંભમાં જરા આ બાબત ઉપર ધ્યાન આપવાની જરૂર રહે છે. પણ અભ્યાસ વધતાં પછી તે એટલું સરળ થઇ રહે છે કે તેના ઉપર ધ્યાન આપવાની બહુ જરૂર રહેતી નથી. પછી આપણે ગમે તે કામ કરતા હોઇએ તોપણ આપણી શ્વસનક્રિયા બરાબર રીતે થયા કરે છે.

પ્રાણાયામની ઘણી ક્રિયાઓ આ પુસ્તકના હવે પછીના પ્રકરણમાં વર્ણવી બતાવવામાં આવનાર છે, તેમાં સર્વથી પ્રથમ આ યથાર્થ શ્વસનક્રિયાની બાબત છે. જેમનાથી યથાર્થ રીતે શ્વસનક્રિયા સાધી શકાઇ નથી તેમનાથી હવે પછીની પ્રાણાયામની ક્રિયા પણ સધાવી મુસ્કેલ છે. આમ હોવાથી પ્રત્યેક મનુષ્યે આ બાબત ઉપર ધ્યાન આપવાની પ્રથમ અગત્ય છે. પાયા વગર ઘર જેમ ટકી શકતું નથી તેમ આ શ્વસનક્રિયાની રીત બરોબર સિદ્ધ કર્યાં વગર પ્રાણાયામની વિદ્યામાં પણ આગળ વધી શકાતું નથી; માટે આ ક્રિયા જેમને સાધતા કંટાળો આવે તેમણે પણ તેમાં બળાત્કારે પ્રેમ પ્રકટાવી

હૃદયના ખરા ભાવથી તે સાધવી જોઇએ. **કેમકે યથાર્થ શ્વસનક્રિયા એ પ્રાણાયામનું સ્વરૂપ છે.**

હવે આ પ્રમાણે જો આપણે યથાર્થ રીતે શ્વસનક્રિયા કરીએ તો તેનાથી આપણને શું શું ફાયદા થાય છે તેનો વિચાર કરવો જરૂરનો છે. કેમકે આ ક્રિયા સાધવામાં માથાકુટ છે પણ તે સાધવાથી કેવા ઉત્તમ લાભ એ આપે છે તે જાણવું જરૂરનું છે. ઔષધ ઉપરથી કડવું લાગે છે પણ તે પીધાથી જેમ ગુણ કરે છે તેમ આ ક્રિયાને ભલે તેના ખરા રહસ્યને ન સમજનાર પુરૂષ માથાકુટ ગણતો હોય પણ તે સાધવાથી શું લાભ થાય છે તે તેને જાણવું અવશ્યનું છે.

આ ક્રિયાને બરાબર રીતે સાધનારની જઠર અને પચનક્રિયામાં કોઇ દિવસ પણ બગાડો થતો નથી. જઠર અને પચનક્રિયા પોતાનું કામ નિર્ભય રીતે બજાવતાં હોય છે તેમને આ ક્રિયા કરવાથી દ્વિગુણ બળ પ્રાપ્ત થાય છે. તેથી આ ક્રિયા કરનારને અજીર્ણ, બંધકોશ વિગેરેની ફરીયાદ રહેતી નથી.

સળેખમ થયું હોય અને આ ક્રિયા

સાધી હોય તો થોડાજ વખતમાં તે મટી જાય છે. તથા જેમને પોતાના ચહેરાને ગુલાબીરંગના કરવા હોય, શરીરને સ્વચ્છ રૂધિરથી ભરપુર કરવું હોય તેમને પણ આ ક્રિયા સમાન લાભ આપનાર બીજી ક્રિયા નથી.

શ્વાસનો રોગ ક્ષયરોગ વિગેરે ભયંકર વ્યાધિઓ આ ક્રિયાને કરનાર મનુષ્યને કોઇ પણ દિવસ થતા નથી અને થયા હોય છે તો તે મટી જાય છે.

આ સીવાય બીજા પણ અનેક લાભ આ ક્રિયાને સાધવાથી થાય છે. આમ હોવાથી સુખેચ્છકે કોઇ દિવસ પણ આ ક્રિયા સાધવામાં પ્રમાદ સેવવો જરૂરનો નથી એ સર્વ વિવેકી વાચકોને સ્પષ્ટ થયું હશેજ.

## પ્રકરણ ૧૬ મું.

### શરીરમાં રહેલાં સાતચક્રો.

મનુષ્યશરીર હાડ, માંસ અને રૂધિરથી ભરપુર છે એવું કથન કરી માનવ તનુના યથાર્થ માહાત્મ્યને ન જાણનાર મનુષ્ય મનુષ્યશરીરને નિંદે છે. અને તે 'કાયા કલેવર

કારમું છે ગંદકીનો ધાડવો,' એ પ્રકારના વચનથી પ્રસિદ્ધજ છે. તથાપિ જેમને પોતાનામાં સહજ પણ આંતરશક્તિનો વિકાસ થયો છે તેઓ આ તનુમંદિરને અલૌકિક મંદિર ગણે છે. અને તેની ઘટના જોઇ તે સબંધમાં વિચાર કરતાં ભારે મુંઝવણમાં પડી જાય છે. પાશ્ચાત્ય વિદ્વાનો આજે ઘણો સમય થવા છતાં આ બાબતમાં ભારે શોધખોળ કરે છે. પણ હજી સુધી તેઓ આ માનવશરીરના અને પ્રાણતત્વના ખરા સ્વરૂપને જાણી શકયા નથી. આપણા પૂર્વકાળના ઋષિ મુનિઓએ આ સંબંધમાં જેટલું સ્પષ્ટ કર્યું છે તેટલું હજી કોઇએ પણ કર્યું નથી.

આપણા પૂર્વના ઋષિ મુનિઓ જણાવે-છે કે આપણાં શરીરમાં સાત ચક્રો રહેલાં છે. આ સાત ચક્ર પ્રાણાયામના પ્રયોગથી સબંધ ધરાવે છે. અર્થાત્ આપણે પ્રાણાયામ જો આ ચક્રની ભાવના સાથે કરીએ તો વિશેષ ફળ આપે છે તેથી અત્ર આ પ્રકરણમાં તે સબંધી વિચાર કરવો યોગ્ય ધારીએ છીએ.

પ્રથમ આપણે એ ચક્રો કયાં કયાં છે

અને તેમનાં નામ શું છે કે અલ્પમાં જ- ણાવીએ છીએ. જેમને તે વિસ્તારથી જોવા- ની ઇચ્છા હોય તેમણે ગરૂડપુરાણમાં જોઇ પોતાની ઇચ્છા પૂર્ણ કરવી.

શરીરના ગુદાસ્થાન અને જનનેંદ્રિય- ની મધ્યમાં ચતુર્દલ ચક્ર (Pelvic Plex- us) આવેલું છે. કેટલાક તરફથી એ ચક્રને આધારચક્ર પણ કહેવામાં આવે છે. એના અધિપતિ ગણપતિ છે. આ ચક્રમાં જ્યોતિ- ર્મતી ભગવતી કુંડલિની છે.

૨ ષટ્દલચક્ર ( Hypogastric Plexus ) આ શરીરમાં નાભિસ્થાનની નીચે લિંગના પશ્ચિમ ભાગ ઉપર આવેલું છે. એને સ્વાધિષ્ઠાનચક્ર પણ કહેવાય છે. અને તેના અધિપતિ બ્રહ્મા છે.

૩ દશદલ ચક્ર ( Epigastric Plexus) આ નાભિસ્થાનમાં આવેલું છે. એને મણિપૂરક ચક્ર (Solar Plexus) પણ કહેવામાં આવે છે. તેના અધિપતિ ભગવાન વિષ્ણુ છે.

૪ દ્વાદશદલ ચક્ર ( Cardiac Plexus) હ્રદયમાં આવેલું છે. એને અનાહતચક્ર પણ કહેવામાં આવે છે અને

તેના અધિપતિ ભગવાન શંકર છે.

૪ ષોડશદલ ચક્ર (Carotid Plexus) કંઠમાં આવેલું છે. એને વિશુદ્ધિ ચક્ર પણ કહેવામાં આવે છે. અને તેના અધિપતિ ભગવાન રૂદ્ર છે.

૬ દ્વિદલચક્ર ( Medulla Oblongata ) ભ્રૂકુટી સ્થાનમાં આવેલું છે. એને આજ્ઞા અથવા બિંદુસ્થાન પણ કહેવાય છે.

૭ સહસ્ત્રદલ ચક્ર ( Brain ) મસ્તકમાં છે. એને બ્રહ્મચક્ર પણ કહેવામાં આવે છે. અને તેમાં સચ્ચિદાનંદ સ્વરૂપ પરમાત્મા રહે છે.

આ પ્રમાણે આપણા શરીરમાં સાત ચક્ર રહેલાં છે. કોઇને શંકા થશે કે ચક્ર એટલે શું ? માટે અત્ર તેનો ઉત્તર આપીએ છીએ.

આપણાં શરીરમાં રહેલી નસોની ગ્રંથીનો સુષુમ્ણા નામની મુખ્ય ગ્રંથી સાથે સંબંધ થાય છે ત્યાં એ નસોના સમુહનું ગુંચળું વળે છે. એને ચક્ર કહેવામાં આવે છે. કેટલાક એને કમળ પણ કહે છે. આ નસોના ઝીણાં ઝીણાં તાંતણાને ‘ દલ ’ કહેવાય છે. આગળ આ પ્રકરણમાં એક મણિ

પૂરક ચક્રનું ચિત્ર આપવામાં આવ્યું છે તે જોતાં આ બાબત વધારે સ્પષ્ટ થશે, અને ચક્ર કેવા હેાય છે તેનું ભાન થશે.

શરીરમાં રહેલાં આ સાત ચક્રોમાં જ્યારે આપણે પ્રાણને પ્રાણાયામના પ્રયેાગ વડે યેાગ્ય દિશામાં પ્રેરીએ છીએ ત્યારે પરમાત્મ દર્શન પણ થઇ શકે છે. **तत्वमसि** એ મહાવાકયની ત્યારેજ આપણને આપણામાં પ્રતિતિ થાય છે; વસ્તુતઃ આપણે પરમાત્માના અંશરૂપ છીએ એવું ભાન પ્રાણાયામના પ્રયેાગમાં આગળ વધવાથી થાય છે.

જેમ એક માળ ઉપર ચઢી દિવાનખાનામાં જવું હેાય તેા પ્રથમ તે માળના પગથીયાં ચઢવાં પડે છે તેમ આ પરમાત્માને જાણવાનાં પણ આ વિધવિધ ચક્રરૂપી સાત દ્વાર છે. અને તેમાં થઇ પ્રવેશ કરવાથી આપણા ઇપ્સિતાર્થ સિદ્ધ થઇ શકે છે.

આ ચક્રો કેવાં છે તેના ચિત્ર આપી સમજાવવાનેા વિચાર હતેા પણ તેમ કરવા જતાં ખર્ચ ઘણેા વધી જતેા હેાવાથી હાલ તે બાબત મુલતવી રાખી છે. ભવિષ્યમાં બનશે તેા તે આપવામાં આવશે અત્ર માત્ર એ સાત ચક્રોમાંનાં મણિપૂરક ચક્ર સંબંધી

વિચાર કરીએ છીએ.

૧ આ ચિત્ર મણિપૂરક ચક્રનું છે. અંગ્રેજીમાં એને ( Solar Plexus ) સોલર પ્લેક્સસ કહે છે. આ મણિપૂરક ચક્ર ક્યાં છે ? તે ઉપરના ચિત્ર ઉપરથી જણાશે. મણિપૂરક ચક્ર એ એક જ્ઞાનતંતુઓનું પ્રભવસ્થાન—ઉત્પત્તિસ્થાન છે. અને તેની શાખા હૃદય ઇત્યાદિમાં રહીને આખા શરીરમાં વ્યાપેલી છે. આપણુને થતા મનોવિકારનું મૂળ સ્થાન આ મણિપૂરક ચક્ર છે. તેથી તેને યથાર્થ રીતે વિકસીત રાખવાથી આપણી ઇપ્સિત વસ્તુ મળી જાય છે. અને તેના મૂળમાં પાણીનું સીંચન કરવાથી પ્રફુલ્લતાને પામે છે. તેમ જ્ઞાનતંતુના મૂળ મણિપૂરક ચક્રને યોગ્ય ક્રિયા કરી પ્રફુલ્લ રાખવાથી જ્ઞાનમાં વૃદ્ધિ થઇ શકે છે.

મણિપૂરક ચક્ર જેમ જ્ઞાનતંતુઓનું તથા મનોવિકારનું મૂળ છે તેમ જીવનનું મૂળ પણ તેજ છે. આ ઠેકાણે જીવનતત્વનો સંચય થાય છે. તેથી આ ચક્રને વિકસીત રાખવાથી જ્ઞાનમાં વૃદ્ધિ થઇ શકે છે એટલુંજ નહિ પરંતુ જીવનતત્વમાં પણ વધારો થાય છે. અને જીવનતત્વમાં વધારો થતાં—

આયુષ્યનો વધારો થાય છે.

આપણુને પ્રસંગે હર્ષ થાય છે, પ્રસંગે ખેદ થાય છે ત્યારે આપણુા આ મણિપૂરક ચક્રની સ્થિતિમાં વિકાસ તથા સંકોચ થાય છે. અને તેથી મણિપૂરક ચક્ર હર્ષ શોકનું પ્રભવસ્થાન છે. અને તેને સર્વદા વિકાસ-વાળી સ્થિતિમાં રાખવાથી આપણુને સુખ પ્રાપ્ત થઇ શકે છે.

**મણિપૂરક ચક્રને વિકસીત રાખ-નાર પ્રાણાયામ** શરીરને શિથિલ કરવું અને ચત્તા સુઇ જવું. ઓશીકાની જરૂર નથી. હાથ લાંબા રાખવા અને હાથેળીઓ ચત્તી રહે તેમ કરવું પછી થેાડીવાર શાંતિ-ના વિચાર કરતા પડી રહેવું અને ત્યારબાદ દિર્ઘ શ્વાસ લેવા. શ્વાસવડે ફેફસાં પૂરેપૂરાં ભરવાં. બેએક પળ શ્વાસ રોકી રાખવો. પછી પેટને સંકોચવું અને શ્વાસને ફેફસાં-ના ઉપરના ભાગમાં લેવો. પુનઃ ત્યાં પણ શ્વાસ બે પળ રોકી રાખવો. પછી છાતીને સંકોચવી અને બળથી આ રોકી રાખેલા શ્વાસને નાભિતળે આ મણિપૂરક ચક્ર છે. એમ ધારી ત્યાં નાંખવી. ક્રિયા કરતી વખ-તે મુખને બંધ રાખવું અને નવો શ્વાસ

લેવો નહિ, તેમ મૂકવો પણ નહિ મણિપૂરક ચક્ર આગળ શ્વાસને રોકતાં ભાવના કરવી કે મારૂં આ ને પામે છે. શ્વાસને મણિપૂરક ચક્ર પ્રફુલ્લ થાય છે અને તે અત્યંત વિકાસચક્રમાં બે પળ રોકી પુનઃ તે ધીરે ધીરે ફેફસાંમાં લાવવો. ત્યાં સહજ તેને રોકી રાખી નાકવાટે તેને શાંતિથી કાઢવો. હવા અને પ્રકાશવાળા સ્થાનમાં ઉઘાડા શરીરે માત્ર એક ધોતીયું પહેરીને આ ક્રિયા કરવી. જેમને પોતાના ગૃહમાં હવા અને પ્રકાશની અનુકૂળતા ન હોય તેમણે નદીતટે, ખેતરોમાં, બાગમાં, વગેરે ખુલ્લી જગ્યાઓમાં આ ક્રિયા કરવી.

આરંભમાં આ ક્રિયા ધીમે ધીમે કરવાનો અભ્યાસ રાખવો. એકદમ ફળ લેવાની લાલસાએ તે હદ ઉપરાંત કરવી નહિ. સદ્ગુરૂસાહ્યને પ્રાપ્ત મનુષ્યે આ ક્રિયા સદ્ગુરૂશ્રીની આજ્ઞાનુસાર કરવી. તેનાથી ધાર્યાં કરતાં અધિક લાભ થાય છે.

કોલેરા, પ્લેગ ઇત્યાદિ વ્યાધિઓમાં ઘણા ડોક્ટરો રોગીને દારૂ આપે છે, આથી તેમના શરીરમાં સહજ જાગ્રતી રહે છે. પણ આ જાગ્રતી માત્ર બહારનીજ હોય છે, અને

થોડા વખતમાં રોગી મરણ પામે છે. વળી કેટલાક ડોકટરો અમુક અમુક વ્યાધિઓમાં ઉત્તેજનક દવા ( Stimulant )ઓ આપે છે. તેનાથી પણ હાનિજ થાય છે. આ મણિપૂરક ચક્રને વિકસીત કરવાની ક્રિયા કરવાનું જો ડોકટરો તરફથી પ્રબોધવામાં આવે તો ઘણાં દિવસના જડમૂળ ઘાલી બેઠેલા વ્યાધિઓ પણ મટી જવાના સંભ-વ આવે છે.

આપણને જ્યારે ક્રોધ, ગ્લાનિ, વિપ-ત્તિ, શોક ઇત્યાદિના પ્રસંગો આવે ત્યારે આ ક્રિયા કરવાથી આપણા દુઃખનું શમન થાય છે અને દિવમાં એક બે વાર આ ક્રિયા કરવાથી આપણું શરીર નિરામય આરોગ્ય-વાળી સ્થિતિવાળું થઇ રહે છે, આપણને સત્ય આનંદનું ભાન થાય છે અને આપણું જીવન સુખમય બની રહે છે.

સિદ્ધ અને ઋષિ મુનિઓ જેવી રીતે જ્યાં જાય છે, ત્યાં પોતાના પ્રભાવ તથા ઓજ-સવડે અદ્‌ભુત્ પ્રકાશને પાડે છે; તેમના સંગમાં જે મનુષ્યો આવે છે તેમને શાંતિનું ભાન થાય છે. તેમ આ મણિપૂરક ચક્રને વિકસીત કરનાર મનુષ્ય સર્વની પ્રીતિનું

પાત્ર થઇ પડે છે. મણિપૂરક ચક્રને વિકસીત કરવાની ક્રિયા એ ઉન્નતિના એક દ્વારને ખુલ્લું મૂકવાની અર્થાત્ ઉન્નતિના માર્ગમાં આવવાની ક્રિયાસમાન અલૈાકિક ફળને આપનારી છે.

બુદ્ધિહીન મનુષ્યેા પેાતાને લાગેલ થાક ને ઉતારવા અથવા કેાઇ દુઃખના પ્રસંગને સમાવવા દારૂ, તાડી, અફીણુ, ભાંગ, ગાંજો ઇત્યાદિ માદક પદાર્થનેા ઉપયેાગ કરે છે. આ પદાર્થોનેા ઉપયેાગ કરવાથી તેઓને પ્રથમ વિશ્રાંતિ મળતી હેાય તેમ જણાય છે, પણુ વિશ્રાંતિ સ્થાયી નથી. તે અલ્પ સમયની ક્ષણીક મૃગવજત--ઓલવાઇ જતા દિવાના જેવી ખેાટી હેાય છે. અને તેથી દરેક બુદ્ધિમાન મનુષ્યે અવસ્ય તેનેા ત્યાગ કરવેા જોઇએ. અને આ મણિપૂરક ચક્રને વિકસતી કરનાર ક્રિયા આગ્રહ અને ઉત્સાહથી કરવી જોઇએ. આ ક્રિયાથી વિશ્રાંતિ--યથાર્થ વિશ્રાંતિ મળે છે. કહ્યું છે કેઃ

'ચંડુલ ભાંગ અફીણુ લિયે,
કેાઇ ગાંજા ચરસ ચઢાવે;
'એહિ નિશા સબ ચાર ઘડીકા,
ચાહે સેા લાય ખવાવે.

'નૃસિંહ ખુમારી ના ટરેરે,
અજર નિશા હે હમાર.
બચન કોહુ સુનિયોરે સુનનાર.

**શ્રી નૃસિંહવાણીવિલાસ પુસ્તક. ૧**

અર્થાત અફીણ ભાંગ વગેરે નીશા (કેફ)ની અસર બે ચાર ઘડી રહે છે પણ પાછળથી તેની કેફ ઉતરી જતાં તેનો નાશ થાય છે. પરંતુ આ ક્રિયા કરવાથી અજર નિશા ચઢે છે. અને તેનો કોઇપણ દિવસ નાશ થઇ શકતો નથી.

ક્ષય અને દમ જેવાં ભયંકર અને અસાધ્ય વ્યાધિઓ આ ક્રિયા કરવાથી સારા થઇ જાય છે. ફેફસાંને કસરત ન મળવાથી તથા શ્વાસોશ્વાસની ક્રિયા બરોબર ન થવાથી ક્ષય તથા દમ થાય છે. એમ પશ્ચિમના અનેક વિદ્વાન ડોકટરોનું માનવું છે. આ ક્રિયાથી ફેફસાં સુધરે છે. અને તેના પરિણામમાં પૂર્વોક્ત વ્યાધિઓ પણ મટે છે.

વનસ્પતિવર્ગ તરફ દષ્ટિ નાંખતાં તેઓ સૂર્યના પ્રકાશ વડે ઘણાં વૃદ્ધિ પામતાં હોય તેમ જણાય છે. કોઇ દિવસ વાદળ હોય અથવા ગ્રહણ હોય છે ત્યારે સૂર્યના પ્રકાશનાં કિરણો આપણી પૃથ્વી ઉપર ન્યૂન

પ્રમાણમાં પડે છે. તેથી તેવા દિવસમાં આપણને તેમજ વનસ્પતિ વગેરે સર્વને સહજ અપ્રસન્નતાનું ભાન થાય છે. એટલુંજ નહિ પણ સૂર્યનો પ્રકાશ જો થોડા દિવસ આપણી પૃથ્વી ઉપર પડતો બંધ થઇ જાય તો આ આખી પૃથ્વી નાશ પામે એમ છે. અને આ ઉપરથી અત્ર સિદ્ધ થાય છે કે સૂર્યનો પ્રકાશ એ જીવનદાતા છે. હવે આપણે જેમ આ બહારના સૂર્યને જોઇએ છીએ, તેમ આપણા અંતરમાં પણ સૂર્ય છે. આપણા આ સાડાત્રણ હાથના શરીરમાં આપણને આપણે એક સામાન્ય મનુષ્ય ધારીએ છીએ તેવા નથી. પણ ઇશ્વરસ્વરૂપ છીએ. જે પીંડમાં છે તેજ બ્રહ્માંડમાં છે, અને જે બ્રહ્માંડમાં છે તે પીંડમાં છે. વાકયો વડે તેની સાબીતી થાય છે.

આપણા અંતરમાં રહેલો સૂર્ય તે આ મણિપૂરક ચક્ર છે. તેને આપણે રાજસ તામસ આહારરૂપી અભ્રોથી આચ્છાદિત કરી નાંખ્યો છે. તેથી તે આપણને દૃશ્યમાન થતો નથી. પણ જો આગળ જણાવેલી ક્રિયા પ્રમાણે તેના ઉપરના અભ્રનું નિવારણ કરવામાં આવે તો તે ઝળકી ઉઠે અને આપણું

જીવન સુખના સમુદ્રમાં આવી પડે તેમાં સંશય નથી.

મણિપૂરક ચક્રનો જેમ પ્રાણાયામથી વિકાસ થઇ શકે છે. તેમ વિચારવડે પણ તેનો વિકાસ થાય છે. કેવા પ્રકારના વિચાર કરવાથી તે વિકસીત થાય છે. તે આગળ વિચારના ઉપયેાગ સંબંધના સાધનમાં વિસ્તારથી વર્ણવી બતાવવા પ્રયત્ન થશે.

જ્ઞાનવાન થવાને આ મણિપૂરક ચક્રના વિકાસની ક્રિયાના સંબંધમાં ફ્રાન્સના પ્રસિદ્ધ પ્રોફેસર ફ્રેન્કોય ગાયટ શું કહે છે તે જણાવીશું.

આ મણિપૂરક ચક્ર મનોવિકારનું ઉત્પત્તિ સ્થાન છે. અર્થાત્ તે બીજું મન છે. તેના ઉપર જે પ્રકારના સંસ્કાર નાખવામાં આવે છે, તેવું ફળ તે આપે છે, આ ચક્ર જ્યારે વિકસીત રહે છે ત્યારે આખા શરીરમાં વ્યવસ્થા અને પ્રસન્નતા રહે છે. આ ચક્રનો સંબંધ એકલા જઠર સાથે નહિ પણ આખા શરીર સાથે છે. અને તેથી તે અટકતાં આખા શરીરની ક્રિયા અટકે છે. તમારી પાસે ગમે તેટલા પૈસા હશે. તમે લક્ષાધિપતિ અથવા કરોડાધિપતિ હશો અથવા તમે એક મ્હોટા નૃપતિ હશો પણ જો આ

તમારું મણિપૂરક ચક્ર વિકસીત ન થયું હશે તો તેનાથી અર્થાત્ તમારી અઢળક સંપત્તિથી તમને સુખ નહિ થશે. તેથી કોઇ પણ પ્રકારે આ પ્રાણાયામની ક્રિયા કરી મણિપૂરક ચક્રને વિકસીત રાખવું સર્વોત્તમ છે.

*　　　*　　　*

---

આ ચક્રને વિકસીત રાખવાની ક્રિયા લખી છે. તેજ ક્રિયા અનુસાર બીજાં ચક્રો પણ વિકસીત થઇ શકે છે. જો કે તેમને વિકસીત કરવાની ક્રિયામાં સહજ ભિન્નતા છે. તથાપિ તે સર્વ ભિન્નતાને વર્ણવવાનું હાથપર લેતાં ઘણોજ વિસ્તાર થઇ જાય તેમ હોવાથી આ સ્થળે તેનું વર્ણન કરવામાં આવ્યું નથી. તેથી આરંભના પ્રવેશકોએ માત્ર આટલાજ વર્ણનથી સંતોષ માનવો. ઇશ્વરેચ્છા હશે તો ભવિષ્યમાં આ પુસ્તકના બીજા ભાગમાં તેનું વિસ્તારથી વર્ણન કરવામાં આવશે.

# પ્રકરણ ૧૭ મું.

## ચક્રનો વિચાર સાથે સંબંધ.

ગયા પ્રકરણમાં આપણે જણાવી ગયા છીએ કે આપણા શરીરમાં સાત ચક્રો રહેલાં છે. આ ચક્રને વિકસીત રાખવાથી જીવનમાં વૃદ્ધિ થઇ શકે તેમ હોવાથી તેને વિકસીત રાખનાર પ્રાણાયામની ક્રિયાનું પણ તેમાં વર્ણન કર્યું હતું. હવે એ ચક્રોને આપણે જેવા વિચાર કરીએ છીએ તેવી અસર શાથી થાય છે તે જાણવાનું આપણને અવશ્યનું રહે છે.

આપણે જે વિચાર કરીએ છીએ તે વિચાર જે પ્રકારના હોય છે તેવી અસર આપણને થાય છે એ બાબત હવે અધ્યાત્મવિદ્યાનું સહજ પણ અવલોકન કરનાર મનુષ્યને સ્પષ્ટ થયા વગર રહે તેમ નથી. વિચાર એ શું છે તેના ખરા સ્વરૂપને ન જાણનાર મનુષ્ય ભલે તેના માટે ગમે તે કહે. પણ એ સત્ય વસ્તુ છે. અને તેથી વિચાર એ એક સર્વોપરીબળ છે. એવું હવે હાલના વિદ્વાનોમાં સ્વીકારાવા લાગ્યું છે. આ વિચારબળના પ્રયોગથીજ

ફોનોગ્રાફ જેવી અસાધારણ શોધ થઇ છે. તેથી તેને જો યોગ્ય માર્ગે પ્રર્વતાવવામાં આવે તો આપણને સુખ પ્રાપ્ત થઇ શકે છે. તથા મણિપૂરક ચક્રનો પણ વિકાસ થઇ શકે છે.

પોતાના વિચારવડેજ મનુષ્ય પોતાનો સૃષ્ટા અને સંહારકર્તા થઈ શકતો હોવાથી વિચારબળનો કેવી રીતે ઉપયોગ કરવો તે બાબત ઉપર જેટલું ધ્યાન અપાય તેટલું ઓછું છે. એવું એક પણ બળ નથી—એવું એક પણ સામર્થ્ય નથી કે જે યોગ્ય માર્ગે વિચારબળનો ઉપયોગ કરવાથી આપણને પ્રાપ્ત ન થાય. આ વિચારબળના યોગ્ય અથવા અયોગ્ય પ્રકારના ઉપયોગથીજ મનુષ્ય સુખી દુઃખી થાય છે. એવું હવે પાશ્ચાત્ય વિદ્વાનો પણ માનવા લાગ્યા છે.

તમારે જેવા થવાની ઇચ્છા હશે તેવા તમે આ વિચારબળના પ્રયોગથી થઇ શકશો. એ નિર્વિવાદ રીતે સિદ્ધ હોવાથી તમારા વિચાર યોગ્ય માર્ગે વહે છે કે ઉંધા માર્ગે તેનો નિર્ણય તમારે ખાસ સાવધાનતા રાખી કરવાનો છે. ભરસમુદ્રમાં વહાણનું સુકાન જેમ તે વહાણ હંકારનાર કપતાનના હાથમાં

હોય છે. તેમ આ શરીરને સુખં દુઃખ અર્પ-
નાર સાધનનું સુકાન વિચારના હાથમાં છે. કપતાન જેમ સુકાનપ્રતિ બરાબર ધ્યાન આપતો નથી તો વહાણુ સંકટમાં આવી પડે છે. તેમ મનુષ્ય પોતાના વિચારરૂપી સુકાન ઉપર ધ્યાન ન આપી તેને યથેચ્છ રીતે પ્રવર્તાવવાથી દુઃખમાં આવી પડે છે.

આ વિચારબળથી આશ્ચર્યકારક કામો પણ કરી શકાય છે. વિચારબળને કશુંજ અશક્ય નથી. દ્રષ્ટાંત આપી આ વાતની અ-
ધિક સાબીતી કરીએ.

એક વખત એક લસ્કરના કેપટન-ઉપરીને કોઇ કારણસર ઘણો ગુસ્સો થયો હતો. અને તેના પરિણામમાં તેનુ મૃત્યુ થયું. આ પ્રમાણે એકાએક થવાનું કારણ કપતાનના અપાર ગુસ્સાને આભારી હતું. તેના ગુસ્સાના—ક્રોધના વિચારોની અસર તેના શરીર ઉપર તથા હૃદયમાં થઇ અને છેવટે તે મરી ગયો.

અમેરિકાના ' સેન ફ્રાન્સિસકો એક-ઝામિનર ' નામના પત્રમાં નીચેની હકીકત પ્રકટ થઇ છે. યુનાઇટેડ સ્ટેટ્સનો સેનેટર એ. પી. વિલીયમ્સ નામનો એક માણસ

હૃદય રોગથી પીડાતો હતો. તે ઘણો પૈસાદાર હોવાથી ફ્રાન્સિસકોની પેલેસ હોટેલમાં રહેતો હતો. અનેક ડોકટરોના ઉપચાર થવા છતાં તેની પ્રકૃતિ સુધરી નહોતી. ડોકટરોએ તેને પથારીમાંથી ઉઠવાની પણ ના પાડી હતી. ખાવામાં પણ તેને કાંજી વિગેરે પચી જાય એવો ખોરાકજ આપવામાં આવતો હતો. એવામાં એક દિવસે ધરતીકંપ થયો અને વીલીયમ્સ જે હોટેલમાં રહેતો હતો તેને આગ લાગવાનો વખત આવ્યો. ત્યારે હોટેલમાં રહેતા બીજા સર્વ મનુષ્યો પોતપોતાનો સામાન લઇ નાસવા લાગ્યા. આ જોઇ તેણે પણ વિચાર કર્યો કે મારે મારો સામાન પણ બચાવવોજ જોઇએ. તરતજ તેને બળ આવ્યું. અને પોતાનો સામાન બચાવવાને તેણે સાત માળ સુધી સાતવાર ચઢ ઉતર કરી. ત્યાર પછી હવે તેની પ્રકૃતિ સુધરી ગઇ છે. તેનું જઠર જે પૂર્વે કાંજી જેવો હલકો ખોરાક પણ પચાવી શકતું નહોતું. તે આજે ભારેમાં ભારે ખાવાના પદાર્થોને પણ પચાવી શકે છે.

સેન ફ્રાન્સિસકો ડેલી ન્યુઝ નામના પત્રમાં વિચારબળ સંબંધમાં એક બીજું દ્દષ્ટાંત પ્રકટ થયું છે.

વોલ્ટર સ્ટ્રીટમાં રહેનારી મિસીસ માર-ગેરેટ હીગીન્સ નામની એક ડોસીને ઘણા સમયથી પક્ષાઘાત થયો હતો. તેના શરીરનો ઘણોખરો ભાગ પક્ષાઘાતથી રહી ગયો હતો. પરંતુ જ્યારે ધરતીકંપ થયો અને સર્વ મનુષ્યો પોતપોતાનો જીવ બચાવવાને જ્યાં ત્યાં નાસવા લાગ્યા ત્યારે આ ડોસીને પોતાનો જીવ બચાવવાનો પ્રબળ વિચાર થઇ આવ્યો. અને તરતજ તેણે પથારીમાંથી ઉઠી બીજા મનુષ્યોની પેઠે નાસવા માંડયું.

ત્રીજો દાખલો એજ નગરમાં પ્રસિદ્ધ થતું પૂર્વોક્ત પત્ર પ્રસિદ્ધ કરેછે.

મી૦ સી. નામનો એક મનુષ્ય હતો. તેને પુષ્કળ તાવ આવતો હતો. ડાકટરોએ તેને સારો થવાની આશા છોડી હતી. ધરતી-કંપનો પ્રથમ આંચકો લાગ્યો ત્યારે તેની સારવાર કરવા તેના સમીપ બેઠેલા તેના સંબંધીઓ ત્યાંથી નાસી ગયા. આ જોઇ મી૦ સી. ને પણ પોતાનો જીવ બચાવવાની પ્રબળ ઇચ્છા થઈ. તરતજ તે ઉઠયો, અને નાસવા લાગ્યો. તેનો તાવ પણ ઉતરી ગયો અને એક અઠવાડીઆમાં તેના વજનમાં અધમણની વૃદ્ધિ થઇ.

આવાં ને આવાં સેંકડો ઉદાહરણો અત્ર આપી શકાય પણ તેમ કરતાં આ વિષયનું વિષયાંતર થઇ જવાના ભયથી તથા સદ્વિવેકીને આટલાંજ ઉદાહરણ પુરતાં છે એમ સમજી મૂળ વિષય ઉપર આવીએ છીએ.

આપણે આગળ જણાવ્યું હતું કે મણિપૂરક ચક્રને વિકસીત કરવામાં વિચારબળની પણ જરૂર પડે છે. અને વિચાર વડે પણ તે વિકસીત રહી શકેછે. હવે આપણે કેવા વિચાર કરવાથી મણિપૂરક ચક્ર વિકાસને પામે તે જાણવાનું બાકી રહે છે. તો તે વિચાર આ છે.

શુભ શુભ શુભ શુભ, સઘળે વ્યાપ્યું,
દશ દિશ શુભ પ્રસારો છે;
સુખ સુખ સુખ સુખ બાહ્યાભ્યંતર,
સુખમય શબ્દ અમારો છે.
શાંતિ શાંતિ શાંતિ સઘળે,
શાંતિ રૂપ વિચારો છે;
આનંદનો મહાસાગર સઉ સ્થળ,
ક્યાંહિ ન જેનો આરો છે.
જીવન જીવન અનવધિ દેશે,
જીવનનો વિસ્તારો છે;
ચિદ્ઘન ચિદ્ઘન ચિદ્ઘન જ્યાં ત્યાં.
ચિદ્ઘનનો ચમકારો છે.

આ પ્રકારના જ્વલંત અનિર્વેદવાદના નિશ્ચયના વિચારોજ આપણે સર્વદા સેવવા યોગ્ય છે, તેનાથીજ આપણા મણિપૂરક ચક્રને વિકાસ કરવાના ક્રમમાં આપણે મૂકીએ છીએ. સર્વદા શુભજ જોવું. ભય, શંકા, ક્રોધ, ઇત્યાદિના વિચારો નિર્વેદવાદના છે. તે આપણે સુખની ઇચ્છાવાળાએ જરા પણ સેવવા યોગ્ય નથી. નિર્વેદવાદી મનુષ્ય તો.

× × ×

શુભમાં પણ એ સર્વદા, અશુભજ જોતો હોય;
હસવા કેરા વિષયમાં પણ એ રોજજ રોય.

× × ×

નિર્ભયતા જ્યાં હોય ત્યાં, ભયનો કરતો ભાસ;
જ્યાં હોય વૃદ્ધિ બની રહી, ત્યાં તે લહે વિનાશ.

× × ×

આ પ્રમાણેના નિશ્ચયવાળો હોય છે. તેથી તેનો સંગ કરવો જરા પણ ઉચિત નથી.

પૂર્વે અર્જુનના પૌત્ર અને અભિમન્યુના પુત્ર પરિક્ષિત રાજાનું શમિકઋષિના શિષ્યના શાપને લીધે સર્પડંશથી મૃત્યુ થયું હતું. આથી પરિક્ષિતના પુત્ર જન્મેજયે પોતાના પિતાને સર્પડંશ થયેલો હોવાથી એક નાગયજ્ઞ આરંભ્યો હતો. અને તેમાં નાગ

( સર્પ ) ને હોમવામાં આવતા હતા. આ બનાવની વાત તક્ષક નાગ કે જેણે પરિક્ષિત રાજાને ડંશ કર્યો હતો તેને કાને જતાં તે ગભરાઇ ગયો. તેણે ધાર્યું કે આપણે પણ યજ્ઞમાં હોમાઇ જવાના. આથી તેના ચિતમાં ઘણીજ વ્યગ્રતા પ્રકટી તેથી તે ઇંદ્રને શરણે ગયો. જન્મેજયના યજ્ઞમાં ઘણાં નાગ હોમાયા પણ તક્ષક કાંઇ જણાયો નહિ.આથી જન્મેજય રાજા તે યજ્ઞ કરાવનાર ઋષિ પ્રત્યે બોલ્યો કે હજી તક્ષક નાગ કેમ જણાતો નથી. આના જવાબમાં ઋષિએ પોતાના યોગ બળના પ્રભાવથી તેને કહ્યું કે તક્ષક ઇંદ્રને શરણે ગયો છે. તે નાગ લોકમાંથી નાશી ઇંદ્ર લોકમાં આવ્યો છે. જન્મેજય બોલ્યો. મારા પિતાના શત્રુને અહીં બોલાવો. ઋષિએ જણાવ્યું કે તેણે ઇંદ્રની સાહ્યતા માગી છે. અને તે ઇંદ્રના ઇંદ્રાસન સાથે ચોટી ગયો છે. અર્થાત્ મરણના ભયથી તેણે ઇંદ્રાસન સાથે ચુડ ભેરવી છે. જન્મેજયે આ સાંભળી જવાબ આપ્યો કે ઇંદ્રાસન સહિત તેને અંહી બોલાવો.ઋષિએ તેવો સંકલ્પ કર્યો અને **સ્વાહા** કહીને આહુતિ આપવા લાગ્યા. તેટલામાં તો ઇંદ્રાસન

સહિત તક્ષક સ્વર્ગમાંથી મૃત્યુ લોકમાં પડયો. પણ ઇંદ્ર સાથે હોવાથી તેણે જન્મેજયનું શાન્તવ કર્યું અને નાગયજ્ઞની સમાપ્તિ કરાવી.

આ સત્ય દ્રષ્ટાંત ઉપરથી આપણે વિચારબળના અસાધારણ સામર્થ્ય વિષે ઘણીજ શ્રદ્ધા રાખવાની છે. ઋષિએ મૃત્યુ લોકમાંથી સંકલ્પ કર્યો કે ઇંદ્રાસન સહિત તક્ષક નીચે પડો. એટલે તરતજ તે નીચે પડયો. વિચારનું કેટલું બધું બળ ?

વિચારની અસર આપણા મન ઉપર થાય છે તેમ નથી. વિચારની અસર આખા શરીર ઉપર થાય છે. તેથી આપણે જે પ્રકારના વિચારો કરીએ છીયે. તે પ્રકારનું આપણું શરીર રચાય છે. ઉપર ઉપરથી જોતાં આપણને તે સમજાતું નથી. પણ સહજ ઉંડા ઉતરીને જોઇએ તો આ વાતની તત્કાળ ખાત્રી થશે.

જડ અને ચેતન સર્વ પ્રાણી પદાર્થમાં મનની સત્તા પ્રર્વત્તે છે. એક પથ્થરમાં, એક વૃક્ષમાં, એક પશુમાં, અને એક મનુષ્યમાં સર્વમાં મનની સત્તા છે. ટુંકમાં આ વિશ્વમાં દૃષ્યમાન થતી દરેક વસ્તુમાં મનની સત્તા છે. ફેર માત્ર એટલોજ કે કોઈમાં વિ-

શેષ જાગ્ર છે. તેા કેાઇમાં થેાડું છે. પણ આ ઉપરથી એમ ન કહી શકાય કે મનની સત્તાજ નથી. મનની સત્તા સર્વમાં છે.

મનની સત્તા સર્વમાં વ્યાપ્ત હેાવાથી તે આપણા જઠરમાં છે, આંતરડામાં છે, હૃ-દયમાં છે, મગજમાં છે, નેત્રમાં છે, કર્ણમાં છે, ટુંકામાં સર્વ અવયવેામાં છે. દ્રષ્ટાંત આપી આ વાતની અધિક સાબીતી કરીએ.

એક હાર્મોનીયમ અથવા તાઉસ બરા-બર રીતે વગાડી શકનાર મનુષ્યને જુએા. તે શું કરે છે. તે પેાતાનું વાજીંત્ર વગાડે છે અને પ્રસંગે કેાઇની સાથે વાતચીત પણ કરે છે. તે ગમે ત્યાં જુએ છે, પણ પેાતા-ના વગાડવામાં તેને જરા પણ ભુલ આવતી નથી. કેાઇ તરતના શિખેલા મનુષ્યને આ પ્રમાણે કરવું હેાય તેા ઘણીજ મુસ્કેલી લાગે છે. આ પ્રમાણે થવાનું કારણ શું ? એજ કે હજી તે શરૂવાતનેા શિખેલેા હેાવાથી તેના હાથમાં રહેલ મનની સત્તા જાગ્રત થઇ નથી. અને પેલા બીજા મનુષ્યના હાથમાં રહેલ મનની સત્તા જાગ્રત થયેલી છે. આથી તે વાતચીત કરવા છતાં અને આડું અવળું જો-

વા છતાં પણ પોતાનું કાર્ય ઉત્તમ પ્રકારે કરી શકે છે.

બીજું દ્રષ્ટાંત બાઇસીકલ ઉપર બેસનાર મનુષ્યનું છે. બાઇસીકલ ઉપર જેને બરાબર રીતે બેસતાં આવડતું હોય તેણે પોતાના પગમાં રહેલા મનને જાગ્રત કર્યું છે. તેથી તે તેના ઉપર બેસવા છતાં ગમે તે વિચાર કરી શકે છે, તથા ગમે તેમ જોઇ શકે છે. શરૂઆતમાં શિખેલા મનુષ્યથી આમ બનતું નથી. તે જો ગમે તેમ જોવા જાય છે. તો માર્ગમાં કોઇ સાથે અથડાઇ પડે છે.

ત્રીજું દ્રષ્ટાંત તમારા સર્વના અનુભવમાં આવ્યું હશે, તે એ છે કે કોઇ પ્રસંગે તમે એકાદ મેળાવડામાં જાઓ છો. ત્યાં તમારા જોડા બહાર મૂકી મેળાવડાના મંડપમાં બેસો છો ત્યાંથી ઉઠતી વખત તમે જ્યાં તમારા જોડા મૂક્યા હોય છે ત્યાં જાઓછો અને પહેરો છો. તે વખત જો બીજા કોઇ જોડામાં તમારો પગ પેસી જાય છે, તો તમે તરતજ તે જોડાને તમારી આંખે જોયા સીવાય પણ પગમાંથી કાઢી નાંખોછો આમ થવાનું કારણ પણ તમારા પગમાં રહેલા

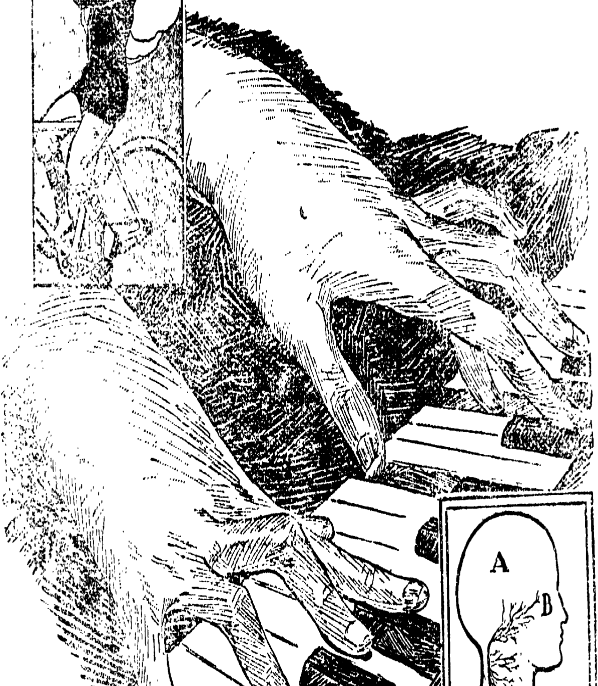
મનની કેળવાયલી સત્તાજ છે. આજ આટલો સમય થયાં એમ માનવામાં આવતું હતું કે મનની સત્તા એકલા મગજમાં છે પણ પશ્ચિમના વિદ્વાનોએ પણ હાલ આ સંબંધમાં ઘણી મ્હોટી શોધ કરી છે જોડાના ચેના ચિત્રથી તે અધિક સ્પષ્ટ થશે.

મગજમાં ભૂરા રંગનું દ્રવ્ય રહેલું છે. આ પદાર્થની બનેલી સૂક્ષ્મ ગ્રંથિઓ નેત્ર, હૃદય, અને પચનેંદ્રિય વિગેરે સર્વ ભાગમાં પ્રસરેલી છે. ઉપરના ચિત્રમાં બતાવ્યા પ્રમાણે A. B. C. D. એ આ ગ્રંથિઓના મુખ્ય સ્થાન છે; અને તેમાં બતાવ્યા પ્રમાણે તેમાંથી સૂક્ષ્મ ગ્રંથિઓ આખા શરીરમાં વિસ્તરેલી છે. મગજમાં રહેલો ભૂરો પદાર્થ જેમ વિચારને ઉત્પન્ન કરવાનું કામ કરે છે. તેવીજ રીતે આ ગ્રંથિઓ પણ વિચારને ઉત્પન કરવાનું કાર્ય કરે છે. એમ હવે વિદ્વાનોમાં મનાય છે.

આ ચિત્રનું સુક્ષ્મપણે અવલોકન કરનાર મનુષ્યના મનમાં ચિત્ર જોઈને તરતજ આવશે કે મનની અસર શરીરના દરેક ભાગ ઉપર થાય છે. અને વિચાર ઉત્પન થવાનું સ્થાન મન હોવાથી વિચારની અસર પણ આખા શરીર ઉપર થાય છે.



## પ્રાણાયામ ભાગ ૧.







શરીરમાં થતી વિચારની અસર.

વિચારની અસર આખા શરીર ઉપર થતી હોવાથી આપણે પ્રત્યેક વિચાર એવા પ્રકારના કરવા જોઇએ કે જેનાથી આપણુને કાંઇપણુ લાભ થાય. સામાન્ય વિચાર કર· વાથી આપણી મતિમાં અધિક ઉચાં ગુણો પ્રકટતા નથી. પણુ શ્રેષ્ઠ વિચારથીજ તે પ્રકટે છે. આથી આપણા વિચારનું સ્વરુપ તથા આપણો ઉદ્દેશ મહાન હોવો જોઇએ.

પ્રત્યેક વિચાર ફળને આપનાર છે. એમ સમજી કોઇ પણ કુવિચાર ન કરવો. કુવિચાર કરવાથી આપણા તનને, મનને અને ટુંકમાં સર્વને નુકસાન થાય છે. ત્યારે સુવિચાર લાભ આપનાર છે.

જીવનને વધારનાર ઔષધ સારા વિચા· ર અને પ્રસન્નતાજ છે. પ્રસન્ન સ્વભાવે સારો વિચાર કરવાથી જીવન અવસ્ય વધે છે. પશ્ચિમની પ્રજામાં આ નિયમ પ્રમાણે વર્તવાથી અમે દિર્ઘાયુષી થઇશું એવા વચનો બોલનાર અને તે પ્રમાણે વર્તનાર વિદ્વા· નોનું મંડળ પણ સ્થપાયું છે, કોઇપણ વિચાર આપણે અંતરના ઉંડા ભાનપૂર્વક કરવો જોઇએ. તે સત્વર સફળ થાય છે. આંતર મન સાથે સંબંધવાળા થઈ તેમાં એટલે આંતરમનમાં ઉત્તમ વિચારો નાખ·

વાથી જેમ સારી ભૂમીમાં નાંખેલું અનાજ ઉગ્યા સીવાય રહેતું નથી. તેમ તે ફળ આપ્યા સીવાય રહેતા નથી, ખેડુત ખેતરમાં જઈ ઘઉં વાવી આવે છે, અને પછી ઘેર જઇ ખેતરમાં બાજરી તો નહિ ઉગે એવી શંકા રાખતો નથી. કેમકે તેને ખાત્રીજ હોય છે કે મેં જે વાવ્યું છે તેજ ઉગશે તેજ પ્રમાણે તમે તમારા મન સાથે ઉંડા ઉતરીને સારા વિચાર કરો અને પછી મને તેનું ફળ સારૂં મળશે કે નહિ તેવી શંકા ન રાખો. નિશ્ચયપૂર્વક માનો કે તેનું ફળ સારૂં અવવાનું જ છે. ઘણાં મનુષ્યો સારા વિચાર કરે છે તે છતાં તેમને સારૂં ફળ નથી મળતું તેનું આજ કારણ છે.

આગળ ચિત્ર આપીને સમજાવીને સિદ્ધ કર્યું છે કે વિચાર આખા શરીર ઉપર અસર કરે છે. તેથી હવે આપણે સારા વિચાર કરવા જોઇએ. સારા વિચાર કયા કહેવાય અને નઠારા કયા કહેવાય તે પણ આગળ સૂચવાયું છે.

હવે આ સઘળા નિશ્ચયો ને સંક્ષિપ્તમાં પાછા વિચારી જાઓ. અને સુવિચારને ધારણ કરી કુવિચાર કરનાર અને સુવિચાર

ન સેવનાર મનુષ્યપ્રતિ ચંદ્રપ્રકાશના તૃતિય
વર્ષના અંક ૬ માં આવેલું પદ્ય ગાઓ કે.

**૫૬.**(તમેશા માટે શ્યામ મોહલે આવતા નથી,એલય.)

તમે સુવિચાર કેમ હજી ધારતા નથી,
ધારતા નથી. કે ધરાવતા નથી. તમે૦-
સુવિચાર આ જગતમાં, સુખનું દ્વાર કહેવાય,
તેને કયાં નહિ ધારીને, દુઃખમાં તું અટવાય,
અશુભ વિચાર રૂપી શત્રુ તમારાને,
મૂળમાંથી કયાં છેદી નાંખતા નથી. તમે૦-
વિચારબળ અગાધ છે. નિશ્ચય ત્રિભુવન માંહ્ય,
**एकोहं बहु** વિચારથી, સૃષ્ટિ ઉત્પત્તિ થાય,
વિચાર રૂપી આ ખડગ તમારૂં જે,
વાપરવાને કેમ શીખતા નથી. તમે૦-
શરીર અને આકૃતિ સઉ, વિચારે થશે દીવ્ય,
યથાર્થ તેનું સ્વરુપતો, સમજે વિરલા જીવ,
કટી કસીને સુવિચાર પ્રકટાવવા,
પ્રયત્ન શાથી આરંભતા નથી. તમે૦-
વિદ્યુતબળથી પ્રબળ છે, વિચાર કેરૂ રૂપ,
તો પછી નથી કેમ ધારતા, સુવિચાર દિવ્ય અનુપ
અવિચાર આતમમાં જે વ્યાપ્યો,-તેને,
ભ્રકુટી ચડાવી કાં કાપતા નથી. તમે૦-
કલ્પવૃક્ષ સમ જાણવું, વિચાર કેરૂં બળ,
ઉત્સાહ તેમાં ધારીને, ગ્રહેવી સુખની કળ,

જીવપણું આ તમારૂં દુઃખદાઇ જે,
સુવિચારથી કેમ ટાળતા નથી. તમે-૦

અશુભ વિચારને સેવનાર મનુષ્યને આ પદ્ય વારંવાર ગાઇ સંભળાવો અને તમે તેને સારા વિચારનું ફળ વર્ણવી બતાવો. તેમ કરવાથી શુદ્ધ વિચાર કરવાની તેને અભિરૂચી પ્રકટશે.

પ્રાણાયામ કરનાર મનુષ્યે શુદ્ધવિચાર કરવાની શાથી જરૂર છે. તે આ પ્રકરણમાં આપણે વિસ્તારથી સમજાવ્યું છે. હવે આ પ્રકરણની સમાપ્તિ કરવા પૂર્વે એટલુંજ જણાવીશું કે વિચારની અસર આખા શરીર ઉપર થતી હોવાથી આ વિદ્યાનું સેવન કરનારે શુદ્ધ વિચાર હમેંશા સેવવા જોઇએ. જ્યારે તે તેનું સેવન કરે છે ત્યારે સુવર્ણથી સુગંધ જોડાય છે. અર્થાત્ મહાનફળ પ્રાપ્ત થાય છે. અને જ્યારે તે એને સેવવાનો અભ્યાસ રાખશે ત્યારેજ આ પ્રકરણમાં વિસ્તારથી પ્રતિપાદન કરેલા વિચાર સંબંધી લેખ લખવામાં થએલો શ્રમ સાર્થક થશે.*

---

* આ પ્રકરણમાં આવેલો વિચાર સબંધનો લેખ મને ઘણો ઉપયોગનો લાગવાથી મારા તરફથી પ્રકટ થતા 'ચંદ્રપ્રકાશ,'

# પ્રકરણ ૧૮ મું.

## લોમ વિલોમ પ્રાણાયામ.

શ્વસનક્રિયા કોને કહેવાય છે તથા યથાર્થ શ્વસનક્રિયા કેવી રીતે થઈ શકે છે તે આપણે ૧૫મા પ્રકરણમાં વિસ્તારથી વર્ણવી ગયા છીએ. હવે આ પ્રકરણમાં આપણાં શરીરની તમામ નાડીઓ શુદ્ધ કરવાને મલશોધક અથવા લોમવિલોમ પ્રાણાયામનું સ્વરૂપ વર્ણવી બતાવીએ છીએ.

" પદ્માસન કરીને પ્રાણવાયુને ડાબી ચંદ્રનાડી જે ઇડા કહેવાય છે તેના વડે પૂરવો. પછી તેને આપણી શક્તિ પ્રમાણે ધારણ કરી રાખવો—કુંભક કરવો. અને પછીથી જમણી સૂર્ય નાડી પિંગળાથી ધીરે ધીરે તે વાયુને છોડવો. અર્થાત્ રેચક કરવો.

---

માસિકમાં મેં છપાવ્યો હતો. જ્યારે એ લેખ છપાયો તે વખતમાં તરત આ પુસ્તક બહાર પાડવાનો વિચાર નહોતો તેથી આ લેખનો લાભ અમારા વાંચકોને સત્વર મળે એ હેતુને લઇને તેને તેજ વખતે છપાવી દેવો યોગ્ય ધાર્યું હતું.

પ્રસિદ્ધકર્તા.

આ મલશોધક પ્રાણાયામમાં એકજ નિયમ ધ્યાનમાં રાખવાનો છે કે પ્રથમ ઇડાથી પૂરક કર્યો છે, માટે પિંગલાથી રેચક કરવો. અને પાછો પિંગલાથીજ પૂરક કરવો. અને ઇડાથી રેચક કરવો તાત્પર્ય એકે જે નાડીથી રેચક કરવો તેજ નાડીથી પૂરવો. અને જે નાડીથી પૂરક કરવો તેજ નાડીથી રેચક કરવો નહિં. અર્થાત્ પ્રથમ ડાબીથી પૂરવો અને જમણીથી રેચવો. ફરી જમણીથી પુરવો અને ડાબીથી રેચવો. એમ ઉપરાઉપરી કરતા જવું તથા તેમાં શક્તિ પ્રમાણે કુંભક કરવાના અભ્યાસને વધારતા જવું આ પ્રમાણેનો પ્રાણાયામ પ્રથમથી યમ, નિયમ અને આસન્ એ ત્રણ અંગની સિદ્ધિ કર્યાં પછી કોઇ આધિકારી મનુષ્ય યથા નિયમ નિત્ય અભ્યાસ કરે તો ત્રણ માસ પછી તેની નાડી શુદ્ધ થાય છે. અને પ્રમાણથી ન્યૂન કરનારને એથી પણ વધારે વખત થાય છે.

મલ શોધક લોમવિલોમ પ્રાણાયામનું સ્વરૂપ ઉપર વર્ણવી બતાવ્યું છે તેનું સરળ શબ્દમાં વિવેચન કરીએ તો તે નીચે પ્રમાણે છે.

પદ્માસન કરી બેસવા પછી પ્રાણાયામ કરવો શરૂ કરવો. પ્રથમ શ્વાસને ડાબા નસ-

કોરાથી પૂરવો અને જમણા નસકોરાથી બહાર કાઢવો. આ પ્રમાણે તેને બહાર કાઢી રહ્યા પછી ફરીથી તેને ડાબા નસકોરાથી ન પુરતા જમણાં નસકોરામાંથીજ પૂરવો, અને ડાબા નસકોરાથી બહાર કાઢવો. આમાં આગળ બતાવેલા પ્રાણાયામ કરતાં એકજ બાબત જુદી છે અને તે એકે જે નસકોરાથી શ્વાસને બહાર કાઢયો હોય તે નસકોરાથીજ તેને પૂરવો. આ મલશોધક પ્રાણાયામ નિત્ય કરવાથી આપણાં શરીરની સર્વ નાડીઓ શુદ્ધ થાય છે અને નાડીઓ શુદ્ધ થઇ ગઇ હોવાથી ફરી આપણને કોઇ દિવસ વ્યાધિ વીગેરે થતો નથી. તેમજ આ મલશોધક પ્રાણાયામ મનસ્વી તરંગોને અધિન થઇ હાલમાં શોધી કાઢેલો નથી પણ પરાપૂર્વથી ઋષિ મુનિઓએ તે શોધેલો છે.

આ લોમવિલોમ અથવા મલશોધક પ્રાણાયામ કરવાની આપણે શાથી જરૂર છે તેનો હવે વિચાર કરીએ તો તે અસ્થાને નહિજ ગણાય.

આપણે શ્વાસ લઇએ છીએ તે શ્વસનેંદ્રિયના મનુષ્ય બાહ્ય સાધન નસકોરામાં જમણી બાજુ પિંગલા નાડી રહી છે. અને

ડાબી બાજુ ઇડા નાડી રહીછે. આપણે આપણા શ્વાસો શ્વાસ ઉપર ધ્યાન આપી જોઇશું તો જણાશે કે નિરંતર એકજ નસકોરાથી શ્વાસ લેવાતો નથી અને નિરંતર એકજ નસકોરાથી શ્વાસ મૂકાતો નથી. કલાક બે કલાક જમણા નસકોરાથી શ્વાસ લેવાતો હોય છે. તો કલાક બેકલાક ડાબા નસકોરાથી તે લેવાતો હોય છે અને જમણા નસકોરાથી મુકાય છે આ પ્રમાણે કુદરતના નિયમ પ્રમાણે નિરોગ મનુષ્યને શ્વાસો શ્વાસની ગતિ ચાલ્યા કરે. છે ને આ ગતિબરોબર ચાલતી હોવાથી તે કોઇ દિવસ માંદો પડતો નથી.

ઇડા નાડીમાં ચંદ્ર તત્પર રહેલું છે અને પિંગલામાં સૂર્ય તત્વ રહેલું છે. આ બંને નાડીના તત્વો જ્યાં સુધી આપણામાં સમાન હોય છે ત્યાં સુધી આપણે વ્યાધિના હાથમાં સપડાઇ જતા નથી પણ તેમાં જ્યારે ન્યૂનાધિકતા થાય છે ત્યારે આપણે તેમાં સપડાઇએ છીએ.

આ સૂર્યતત્વ જ્યારે આપણે જમણા નસકોરાથી શ્વાસ લેતા હોઇએ છીએ ત્યારે આપણામાં દાખલ થાય છે. અને ચંદ્ર તત્વ ડાબા નસકોરાથી શ્વાસ લેતા હોઇએ ત્યારે દાખલ થાય છે. કુદરત આપણને આખો દિવસ એકજ નસકોરાથી શ્વાસ લેવા દેતી

નથી તેનું કારણુ આપણુને અત્ર સ્પષ્ટ સમજાય તેમ છે. અને તે એકે એકજ નસકોરા વડે જો શ્વાસ લેવામાં આવે તો આપણામાં એક તત્વ વધી જાય અને તેને પરિણામે આપણે માંદા પડીએ.

જે મનુષ્ય કુદરતી જીવન ગાળતા નથી અને શ્વસનક્રિયા વીગેરેના નિયમ બરાબર પાળતા નથી તેમની શ્વાસો શ્વાસની ગતિ ગમે તે પ્રકારે થતી હોય છે. તેમને એ સબંધમાં તપાસી જોઇએ તો જણાય કે પાંચ સાત કલાક સૂર્યની નાડીથી શ્વાસ લેવા તો હોય છે તો એક બે કલાક ચંદ્રની નાડીથી લેવાય છે, અને આ પ્રમાણે અનિયમીતતા થતા તેઓ પોતાના આરોગ્ય ગુમાવી બેસે છે.

ઇડા અને પિંગલા નાડીમાં ચંદ્ર તત્વ અને સૂર્ય તત્વ રહેલા છે તેની ખાત્રી જેને ન થતી હોય અને સર્વ બીના કપોળ કલ્પિત લાગતી હોય તેમણે બે ત્રણુ દિવસ માત્ર એક નસકોરૂં દાબી એકથી ન શ્વાસ લઇ જોવો. આમ કરવાથી તેના શરીર શિત અથવા ઉષ્ણુતાની અભિવૃદ્ધિ એની મેળે થશે.

કેલીફોર્નિયાના મેડિકલ કોલેજના ડા. એટકિન્સે પોતાના અનુભવના પ્રયોગથી સિદ્ધ

કર્યું છે કે જીવતાં મનુષ્યના ફેફસામાં વિદ્યુતના નિર્બળ અને સબળ પ્રવાહ ચાલેછે. આપણા આર્યશાસ્ત્રકારો આ વિદ્યુતના નિર્બળ અને સબળ પ્રવાહનેજ ચંદ્રતત્વ અને સૂર્યતત્વના નામથી ઓળખે છે. રસશાસ્ત્રવાદિઓ આને પુરૂષતત્વ અને સ્ત્રીતત્વ એમ કહી વર્ણવે છે.

આપણાં આર્યશાસ્ત્રકારો આપણે જે શ્વાસ ગ્રહણ કરીએ છીએ તેમાં જે ચંદ્રતત્વ અને સૂર્યતત્વ આવે છે એટલુંજ કહી બેશી રહ્યા નથી પણ તેઓ આગળ વધતાં જણાવે છે કે " સર્વત્ર વ્યાપી રહેલા આ પ્રાણવાયુમાં પાંચ પ્રકારના અણુ છે. અને તે પ્રકારના અણુંઓના આંદલનોની ઓછી વધતી ગતીથી પાડવામાં આવ્યા છે.

જેમ જલતત્વ એકજ પ્રકારનું દ્રવ્ય છે પરંતુ વરાળમાં તેનાં અણુઓનાં આંદોલનો ઘણાં વેગવાળાં હોય છે. પાણીમાં તેથી ઓછા વેગવાળી હોય છે. અને બરફમાં તેથી પણ ઘણાં ઓછા વેગવાળાં હોય છે. અને આ વેગ પ્રમાણેજ એકજ જળતત્વ વરાળ પાણી અને બરફ રૂપે ઓળખાય છે. તેજ પ્રમાણે પ્રાણતત્વ એકજ પ્રકારનું છતાં તેનાં અણુઓનાં આંદોલનોનાં વધતા ઓછા

વેગ પ્રમાણે તેના પાંચ પ્રકાર પાડવામાં આવ્યાં છે. જેમાં આંદોલનોનો અત્યંત વેગ હોય છે, તે અણુઓને **આકાશતત્વ** કહે છે. તેથી ઓછા વેગવાળાને **વાયુતત્વ** કહે છે. તેથી ઓછા વેગવાળાને **તેજસતત્વ** કહે છે. તેથી ઓછા વેગવાળાને **જળતત્વ** કહે છે. અને તેનાથી પણ ઓછા વેગવાળાને **પૃથ્વીતત્વ** કહે છે. આ પ્રત્યેક તત્વના અણુઓમાંથી કેટલાક પાછા પૂર્વે કહ્યા પ્રમાણે સૂર્યતત્વની પ્રધાનતાવાળા અને કેટલાક ચંદ્રતત્વની પ્રધાનતાવાળા હોય છે. આરોગ્યમય સ્થિતિમાં આ પાંચે તત્વનું શરીરમાં નિયમીત પ્રમાણ હોય છે, એટલુંજ નહિ, પરંતુ જેમ શરીરમાં વારાફરતી ચંદ્રનાડી અને સૂર્યનાડીની પ્રધાનતા હોયછે. તેમ આ પાંચે તત્વોમાંના પ્રત્યેકની શરીરમાં અનુક્રમે નિયમીત સમયસુધી પ્રધાનતા હોય છે. એક તત્વની બીજા તત્વ કરતાં શરીરમાં અધિક સમય પ્રધાનતા ચાલે છે તો આગળ જણાવ્યું તેમ વ્યાધિનો સંભવ આવ્યા વીના રહેતો નથી. રોગી શરીરમાં કાંઇ તત્વ અધિક પ્રમાણમાં અને કોઇ તત્વ ન્યૂન પ્રમાણમાં હોય છે. વિવિધ વિકારોના સેવનથી અર્થાત્ ક્રોધથી, કામથી, લોભથી

મોહથી, શોકથી, ભયથી વગેરેથી આ તત્વો- ની ન્યુનાધિકતામાં ભેદ પડે છે. ક્રોધ શરી- રમાં અગ્નિ તત્વની પ્રધાનતા કરે છે. મોહ જળ તત્વની પ્રધાનતા કરે છે. અને ભય પૃથ્વી તત્વની પ્રધાનતા કરે છે. અને આ પ્રમાણે જે જે વિકાર જે તત્વનો હોય છે તે તત્વની પ્રધાનતા તે આપણામાં ઉપજાવે છે.

આ વિકાર આ પ્રમાણે આપણામાં તેને અનુકૂળ પ્રધાનતા ઉપજાવતા હોવાથી આપણે શુદ્ધ વિચારને સેવવાની અને ચિત્તની નિરામયતાવાળી શાંત સ્થિતિ રાખવાની કેટ- લી બધી જરૂર છે તે અત્ર સ્પષ્ટ થાય છે. કેવા પ્રકારના વિચાર આપણે સેવવા જોઇએ અને કયા ત્યાગ કરવા તે સબંધમાં આગ- ળના ભાગમાં પુષ્કળ લખાયું છે. તેથી અત્ર તે સબંધી વધુ વિવેચન ન કરતાં તેને સેવવાની અર્થાત શુદ્ધ વિચાર સેવવાની શા- થી જરૂર છે. તેનુંજ દિગદર્શન કરાવ્યું છે.

લોમવિલોમ પ્રાણાયામ કરવાનો અ- ભ્યાસ રાખ્યાથી આ બંને નાડીઓ યથા- નિયમે ચાલ્યા કરતી હોવાથી તેને કરનાર મનુષ્ય પોતાનું સુદઢ આરોગ્ય દિર્ઘકાળ પર્યંત ટકાવી રાખે તેમાં સહજ પણ સંશય નથી.

આ ક્રિયા સવાર બપોર અને સાંજ એમ ત્રણ વખત કરવાની છે. જેમને તેટલી અનુકૂળતા ન હોય તેમણે યથા શક્તિ પોતાની અનુકૂળતા પ્રમાણે ધીમે ધીમે તેને કરવી.

જમ્યા પછી ત્રણ કલાક સુધીમાં આ ક્રિયા કદી કરવી નહિ. તેમ કરવા જતાં નુકશાન થાય છે. આથી ભુખ્યા પેટે તે કરવી અત્યંત લાભકારક છે. આ ક્રિયા કરતાં જ્યારે આપણને બરોબર રીતે આવડી જાય છે ત્યારે આપણા પ્રાણનો અને પરમાત્માનો પરસ્પર કેવી રીતનો સબંધ છે તે સ્પષ્ટ રીતે સમજી શકાય છે.

પૃથ્વી, અપ, વાયુ, જળ, અને આકાશ એ નામના પાંચ તત્વો આપણા શરીરમાં રહેલાં છે.

આ તત્વો જ્યાં સુધી સમાનપણે ગતિ કરી રહ્યાં હોય ત્યાં સુધી આપણે આરોગ્ય ભોગવીએ છીએ. આ પાંચ તત્વની સમાનતા પ્રાણાયામથી રહી શકતી હોવાથી તે કરવો આવશ્યક છે. પાંચ તત્વો સંબંધી અત્ર લખવા જતાં આ લઘુ પુસ્તકમાં ઘણો વિસ્તાર થઇ જાય તેમ હોવાથી માત્ર એ તત્વના ગુણ સબંધમાં સહજ લખીએ છીએ.

**૧ આકાશ તત્વ.** આ તત્વનો ધોળો અથવા ગળીના રંગ જેવો રંગ છે. શરીરમાં ખાલી જગામાં તે રહે છે. તેની આકૃત્તિ ટપકાં ટપકાં વાળા વર્તુલના જેવી છે. અને તેનાથી સાંભળવા રૂપ ઇંદ્રિય વ્યાપાર થાય છે.

**૨ વાયુ** આ તત્વનો આસ્માની રંગ છે. હલનચલન રૂપ ગુણ છે. આકૃત્તિ ગોળ છે. અને સ્પર્શ કરવા રૂપ ઇંદ્રિય વ્યાપાર છે.

**૩ તેજસ** રાતો રંગ છે. પ્રસરવા રૂપ ગુણ છે. ત્રિકોણના જેવી આકૃત્તિ છે. અને જોવા રૂપ ઇંદ્રિય વ્યાપાર છે.

**૪ અપસ** આ તત્વનો ભૌળો અથવા જાંબુડીઓ રંગ છે. સંકોચરૂપ ગુણ છે. અર્ધ ચંદ્રાકાર આકૃત્તિ છે. અને સ્વાદ જાણવા રૂપ ગુણ છે.

**૫ પૃથ્વી** આ તત્વનો પીળો રંગછે. સંયુક્તતારૂપ ગુણ છે. ચતુષ્કોણ આકૃત્તિ છે. અને સુંઘવારૂપ ઇંદ્રિય વ્યાપાર છે.

આ પ્રમાણે આ તત્વોનું સામાન્ય સ્વરૂપ છે. * આ તત્વ સબંધી અભ્યાસી મનુષ્ય પોતાના શરીરમાં આ તત્વની ન્યૂના-

---

* તત્વો સબંધી વધારે જાણવું હોય તો આ પુસ્તકનો બીજો ભાગ વાંચો.

ધિકતા થઇ છે કે નહિ તે જાણી શકે છે. અને પ્રાણાયામના પ્રયોગથી તે સમાન કરવા શક્તિમાન થાય છે. લોમવિલોમ પ્રાણાયામ આ તત્વને સમાનપણે રાખી શકે છે.

---

## પ્રકરણ ૧૯ મું.

---

### મુખ્ય મુખ્ય આઠ પ્રાણાયામ.

---

લોમવિલોમ પ્રાણાયામ કરીને નાડીઓને શુદ્ધ કરી રહ્યા પછી આપણે આગળ વધવાનું છે. પ્રાણાયામના ઘણાં પ્રકાર આપણાં યોગશાસ્ત્રમાં વર્ણવેલા છે. અત્ર તેમાંથી મુખ્ય મુખ્ય પ્રાણાયામનું સ્વરૂપ કહીએ છીએ. સૂર્ય ભેદન, ઉજ્જાયી, સિકારી, શીતલી, ભસ્તિકા, ભ્રામરી, મૂર્ચ્છા, પ્લાવીની આ નામના આઠ પ્રાણાયામ મુખ્ય છે. અને તેમનું સ્વરૂપ અનુક્રમે નીચે પ્રમાણે છે.

૧ સૂર્યભેદન યોગીએ સુખને ઉત્પન્ન કરે એવા સ્થાનમાં સર્વ આસનોમાં શ્રેષ્ઠ એવા સિદ્ધાસનપૂર્વક બેસવું. પછી પોતાના

ઇષ્ટગુરૂનું ધ્યાન કરીને ધીરે ધીરે બાહ્ય વાયુને દક્ષિણ ભાગમાં રહેલી પિંગલા નાડી વડે પૂરવો, અને સામર્થ્યના પ્રમાણમાં તેને કુંભક કરવો. અંતમાં રેચકને ડાબી ઇડા નામની નાડીથી કરવો. ત્યાં પૂરક તો ધીરે ધીરે પણ કરવો ઘટે છે. અને પ્રસંગોપાત સાધકના અધિકાર પ્રમાણે કદાચીત વેગથી પૂરક થાય તો તેની ચિંતા નથી. પરંતુ રેચક તો ધીરે ધીરે એટલે મંદગતિથી કરવો. કારણ વેગથી રેચક કરનાર સાધકના બળની હાનિ થાય છે. અને વિવિધ રોગની ઉત્પત્તિ પણ પ્રસંગે થાય છે. આ દુર્નિગ્રહ અને અતિ ચંચળ વાયુને વશ કરવો એ સમાન કઠિન અને ભયંકર કામ આ જગત્માં કોઇ નથી તેથી જેમ વિકટપણે વસનાર ભયંકર ક્રુર પશુઓને ધીરે ધીરે યુક્તિથી વશ કરવામાં આવે છે. તે પ્રમાણે તેને પણ કરવો. નહિતો તે સાધકને મરણરૂપ હાનિ પણ સહેવી પડે છે. આ સૂર્ય નાડીથી પૂરી કુંભક કરી ચંદ્ર નાડીથી રેચક કરવો એમ વારંવાર નિયમિત પ્રમાણ સુધી કરે તો એ સૂર્યભેદન કુંભક પ્રથમ તો મસ્તકની શુદ્ધિ કરે છે. તથા વાયુના સંપૂર્ણ રોગોને હણે છે. અને ઉદરમાં થનારા કૃમિદોષને ટાળે

છે. માટે યેાગાભ્યાસને કરનાર સાધકો પ્રીતિપૂર્વક એને કરે છે.

૨ ઉજ્જાયી–પ્રથમ મુખ બંધ કરીને પછી પિંગલાની નાડી વડે કંઠથી હૃદયદેશ સુધી જઇને સ્પર્શ કરે એવા પ્રકારથી વાયુને ધીરે ધીરે પૂરવેા. કેશથી નખાગ્રપર્યંત વાયુકુંભક કરવેા પછી ઇડા જે ડાબી નાડી તે વડે રેચક કરવેા. સૂર્યભેદન કરતાં આ કુંભકમાં માત્ર મુખ બંધ રાખવું એટલેા ભેદ છે. એ ઉજ્જાયી કુંભક શ્લેષ્મ દેાષને ટાળે છે. તથા કંઠ દેશમાં કફના દેાષને હણે છે. આ કુંભકમાં બંધનું પ્રયેાજન નથી. વળી એ કુંભક નાડીમાં રહેલા જળ વિકારને, જળેાદરને તથા કઠેાદરનેા પણ નાશ કરે છે. તથા જઠરાગ્નિ પ્રકટ કરે છે. એનું નામ કેાઇ 'ઉજ્જાઇ' પણ કહે છે. અધિક અભ્યાસી પુરૂષ એને ઉભા રહીને અથવા પ્રસંગે ચાલતા પણ કરે છે.

૩ સીત્કારી–બે એાષ્ઠ જરા જુદા રાખીને એટલે મુખને સહજ ઉઘાડું રાખીને જીંહ્વાને મધ્યમાં અંદરની બાજુમાં રાખી સીત્કાર શબ્દસહિત મુખદ્વારા વાયુને પૂરવેા, અને બે નાકની નાડીવડે રેચક કરવેા. મુખથી રેચક કરવેા નહિ. તથા અભ્યાસ કર્યા પછી

પણ અન્ય સમયમાં મુખથી અધિક શ્વાસને છોડવો નહિ. કારણ કે તે બળની હાનિ કરે છે. એને વિજૃંભિકા રેચક કહે છે. અર્થાત્ વાયુને બિલકુલ મુખથી ન છોડવો, પરંતુ નાકના બે છિદ્રથીજ રેચક કરવો. આ પ્રકારમાં કુંભકને પણ યથાશક્તિ કરવો. આ કુંભકનું ફળ એ છે કે રૂપ તથા લાવ· ણ્યવડે જાણે કામદેવ હોય તેવો તે સાધક થાય છે. તથા સ્ત્રીસમુહે સેવવાયેાગ્ય થાય છે. તથા સૃષ્ટિસંહાર કર્ત્તા જેવો થાય છે. અર્થાત્ પ્રપંચોત્પત્તિ તથા લયને કરવા સમ ર્થ થાય છે. તથા, ક્ષુધા, તૃષા, નિદ્રા, અને આલસ્યનો પણ જય કરી શકે છે. તાત્પર્ય એ કે આ કુંભક શરીરના કફાદિ દોષને હણે છે. અને ચિત્તના તમોગુણવડે થતા દોષને ટાળે છે. વળી શરીરે બળ આપે છે. આને વિધિપૂર્વક કરનાર ઘણા કાળનો અ· ભ્યાસી પુરૂષ યોગીંદ્ર સમાન થાય છે, અને સર્વ ઉપદ્રવરહિત થાય છે.

૪ શીતલી–જીવ્હાને ઓષ્ઠની બહાર કાઢીને પક્ષિની નીચલી બાજુની ચંચુના આકારે કરીને પછી મુખદ્વારેજ વાયુને ખેંચી પૂરક કરવો. પછી ઉપરપ્રમાણે કુંભક કરીને નાસીકાના છીદ્રદ્વારે ધીરે ધીરે રેચક

કરવેા, આ શીતલીકુંભક સિદ્ધ કરનારને ગુ-લ્મ, પ્લીહ, તાવ, પિત્તવિકાર, વગેરે રેાગેા-ની નિવૃત્તિ થાય છે. તથા ક્ષુધા, તૃષા અને સર્પાદિના ઝેરને જય કરવારૂપ સામ-ર્થ્ય આવે છે.

૫ ભસ્ત્રિકા—આ ભસ્ત્રાકુંભક સર્વ પાપનેા નાશ કરનાર એવું જે પદ્માસન તે પદ્માસનપૂર્વક કરવામાં આવે છે. પદ્માસન વાળીને ઉદર તથા ગ્રીવાને સમાન સ્થાપન કરીને બુદ્ધિમાન સાધકે પ્રથમ મુખ, હ્રદય, કંઠ તથા કપાળને સ્પર્શ કરી વાયુ બહાર નીકળે એટલા સામર્થ્ય તથા યત્નથી રેચક કરવેા. પછી પાછેા હ્રદયકમળ પર્યંત પહેા-ચે એવા વેગથી પૂરક કરવેા. પછી ફરી ફરી ઉપર પ્રમાણે પૂરક તથા રેચક કરવેા. જેમ લુહારની ધમણ પવન ભરે છે. અને છેાડે છે. તે પ્રમાણે, આ રીતે વારંવાર પૂ-રક રેચક કરતાં જ્યારે શ્રમ જણાય ત્યારે જેટલા વાયુથી ઉદર ભરાય તેટલા વાયુને દક્ષિણ જે સૂર્યનાડી તેણે કરીને પૂરક કર-વેા. અને તે સૂર્યનાડીએ પૂરક કર્યા પછી અંગુઠાથી જમણી બાજુના તથા અનામિકા અને કનિષ્ઠિકા વડે ડાબી બાજુના નાસીકા પુટને બંધ કરી બંધ પૂર્વક કુંભક કરવેા.

અને પછી ઇડા એટલે ચંદ્ર નાડીથી રેચક કરવેા. વળી જમણા હાથની અનામિકા એ-ટલે ટચલી આંગળીની પાસેની, અંગુઠાથી ચેાથી આંગળી તે બે વડે ડાબી બાજુના નાસાપુટને બંધ રાખી માત્ર જમણી બા-જુથી વારંવાર રેચક પૂરક કરવેા. અને તેમ કરતાં જ્યારે શ્રમ જણાય ત્યારે તે દક્ષીણ નાસાથી પૂરક કરીને અંગુઠાવડે બંધ કરીને યથાશક્તિ કુંભક કરવેા. પછી ઇડા એટલે ડાબી નાડીથી રેચક કરવેા. પછી પાછું અંગુઠાથી જમણી નાડીને બંધ કરી રાખી એકલી ચંદ્રનાડીથી પૂરક તથા રેચક કર્યા કરવેા. અને જ્યારે શ્રમ જણાય ત્યારે તે-નાથી પૂરક કરીને અનામિકા તથા કનિષ્ઠિ-કાવડે તે ડાબી બાજુ રેાકીને શક્તિ પ્રમાણે કુંભક કરવેા. અને પશ્ચાત પિંગલાથી રેચક કરી નાંખવેા. ભસ્ત્રિકાની એક એવી પણ રીત છે કે ડાબી ચંદ્ર નાડીને અનામિકા તથા કનિષ્ઠિકાવડે રેાકીને દક્ષીણનાસાપુટથી પૂરક કરીને તત્કાળ અંગુડાવડે તેને રેાકી દેવેા અને ડાબી બાજુથી રેચક કરવેા. એમ વારંવાર જમણીથી પૂરક કરીને, બંધ પૂર્વક કુંભક કરીને ડાબીથી રેચક કરે. પછી જ-મણેા નાસાપુટ અંગુઠાવડે બંધ રાખીને

પ્રથમ ડાબી બાજુથી પૂરક કરે અને તત્કાળ તે વામ નાસાપૂટને અનામિકા તથા કનિષ્ઠિકાથી રોકી રાખીને જમણીથી રેચક કરે અને શ્રમ જણાય ત્યારે વામ બાજુથી પુરી કુંભક કરે. અને શક્તિ પ્રમાણે કુંભક કરી. જમણીથી રેચક કરી નાંખે. શક્તિના પ્રમાણમાં બે બાજુ સમ રેચક પૂરક કરવો, એ અધિક યોગ્ય છે. આ ભસ્ત્રિકાકુંભક કરનાર સાધક વાત, પિત્ત, શ્લેષ્મ એ દોષને ટાળે છે. અને દોષરહિત થયેલા પોતાના શરીરના જઠરાગ્નિને દિપન કરે છે. અર્થાત્ વધારે છે. વળી તે સાધકની કુંડલી તત્કાળ બોધ પામે છે. તથા તે સાધક મળ એટલે પાપથી દૂર થાય છે. તથા દોષોથી મુક્ત થાય છે. ત્યાં વાત, પિત્ત અને કફ એ ત્રિદોષ છે. એ ત્રણેનો નાશ કરનાર આ કુંભક સર્વથી શ્રેષ્ઠ છે. પૂર્વે કહેલા સૂર્યભેદન તથા ઉજ્જાયી એ બે કુંભક તો ઉષ્ણ છે. માટે શીતકાળમાં કરવા ઉત્કૃષ્ઠ છે. અને સિત્કારી તથા શીતલી શીતળ સ્વભાવવાળા છે. તેથી ગરમીની ઋતુમાં તે હિતકર છે. અને પાંચમો આ ભસ્ત્રાકુંભક તો સમશીતોષ્ણ છે. તેથી તે સર્વ સમયમાં અનુકૂળ છે. પ્રથમ સૂર્યભેદન તો વિશેષે કરી-

ને વાયુને ટાળે છે. બીજો ઉજ્જાયી શ્લેષ્મનેજ તોડે છે. ત્રીજો અને ચોથો પિત્તને હરનાર છે. અને આ પાંચમો ત્રિદોષનાશક છે. માટે શ્રેષ્ટ છે. વળી સુષુમ્ણા નાડીના અગ્ર ભાગમાં વાયુને ઉર્ધ્વ ગતી કરવામાં વિઘ્નરૂપ જે કફાદિ દોષ છે, તેનો એ નાશ કરનાર છે. એટલુંજ નહિ પણ એ સુષુમ્ણા નાડીમાં ત્રણ ગ્રંથીઓ છે, જેને વિદ્વાનો બ્રહ્મગ્રંથી, વિષ્ણુગ્રંથી, અને રૂદ્રગ્રંથી એ નામથી ઓળખતા આવ્યા છે. તે ત્રણ ગ્રંથીનું ભેદન પણ એજ કરે છે. માટે ભસ્ત્રા અવશ્ય કર્તવ્ય છે.

૬ ભ્રામરી—આ ભ્રામરી કુંભકમાં જણાવવા યોગ્ય વિશેષતા નથી. માત્ર અભ્યાસવાળો સાધક વેગવડે પૂરક કરે. પછી ધીરે ધીરે રેચક કરે, ત્યારે ભ્રમરી જેવો નાદ કરે. અને કુંભક તો પૂર્વવત થાયજ. જેથી આ કુંભક અભ્યાસવાળાને કઠીન નથી. આ કુંભક કરનારને અભ્યાસના બળથી વિલક્ષણ આનંદ પ્રાપ્ત થાય છે.

૭ મૂર્છા—આ મૂર્છા કુંભકમાં પૂરક કરીને પછી જાલંધરબંધ બાંધીને શક્તિમાપક કુંભક કરી પછી ધીરે ધીરે રેચક કરવો. આ પ્રાણાયામને મૂર્છા નામથી ઓળખાય

છે. એ પણ અધિક સુખનો અનુભવ કરાવે છે.

૯ પ્લાવિની—આ કુંભકનું સ્વરૂપ એવું છે કે શરીરની ભીતર ભરેલા અધિક વાયુવડે ઉદરને ચારે બાજુથી પૂર્ણ કરવું એનું ફળ એટલું કે એ કુંભક કરીને સાધક પુરૂષ અગાધ જળમાં કમળપત્રની પેઠે સુખપૂર્વક ગમન કરે.

આ અષ્ટ ભેદયુક્ત કુંભકને સાધક જ્યાં સુધી કેવળકુંભક કરવાને સમર્થ થાય ત્યાં સુધી કર્યા કરે. અને જ્યારે કેવળકુંભક સિદ્ધ થાય ત્યાર પછી આ સહિત ( વારંવાર રેચક પૂરક યુક્ત ) કુંભક કર્યા કરવાનું કાંઇ અધિક પ્રયોજન નથી. કારણ કેવળકુંભકને પ્રાપ્ત યોગીને ત્રણ લોકમાં કાંઇ દુર્લભ નથી. કેવળ કુંભકનું લક્ષણ માત્ર એજ કે રેચક પૂરકનો ત્યાગ કરીને સુખ પૂર્વક વાયુને ધારણ કરવો અર્થાત્ રેચક પૂરકથી વર્જીત કુંભક તે કેવળ કુંભક કહેવાય છે.

મુખ્ય મુખ્ય આઠ પ્રકારના આ પ્રાણાયામ જ્યારે આપણે કરી શકીએ છીએ ત્યારે તેમાં લખ્યા પ્રમાણેના સર્વ લાભો આપણે પ્રાપ્ત કરી શકીએ તેમ છીએ. પ·

રંતુ એક નિયમ ધ્યાનમાં રાખવાની જરૂર છે કે આ ક્રિયા જેમ લાભ આપે છે તેમ તેને જેવી રીતે કરવી જોઇએ તેવી રીતે ન કરવાથી નુકશાન પણ કરે છે. આમ હોવાથી આ પ્રાણાયામ કરતી વખત ગુરૂ સાન્નિધ્યતાની અપેક્ષા રહે છે.

---

## પ્રકરણ ૨૦ મું.

---

### શરીરના વિધવિધ અવયવોને પુષ્ટિ આપનાર પ્રાણાયામના સ્વરૂપ.

### જ્ઞાનતંતુઓને બલ આપનાર પ્રાણાયામ.

ખુલ્લી હવામાં સીધા ટટાર ઉભા રહી નાસિકાથી પૂર્વે જણાવ્યા પ્રમાણે ફેફસાંને પુરેપુરા ભરવા. પછી તે વાયુને રોકી રાખી આપણા બંને હાથને સન્મુખ સીધા લાંબા કરવા પણ તે ઢીલા રાખવા. એટલા બધા ઢીલા ન રાખવા કે જેનાથી તે નીચે પડી જાય. પછી બંને હાથને તંગ કરી ધીમે ધીમે ખભા તરફ આણુતા જવું તે વખત હાથની મુઠી એવી તંગ રાખવી કે જેનાથી વાળતી વખત હાથ કંપે. આ પ્રમાણે કરી રહ્યા પછી તંગ અવયવો રાખીનેજ મુઠી ઉઘાડવી અને બંધ કરવી. આ સર્વ ક્રિયા બાદ શ્વાસ

ધીરે ધીરે છોડવો. પછી ગયા પ્રકરણમાં દ. ર્શાવેલ મલશોધક અથવા લોમ વિલોમ પ્રા. ણાયામ થોડીવાર કરવો.

આ ક્રિયાને નિત્ય આગ્રહપૂર્વક સાધ. નાર મનુષ્ય પોતાના જ્ઞાન તંતુઓના બલમાં અત્યંત વૃદ્ધિ કરી શકે છે મહાકવિ કાળી. દાસ. અથવા પ્રાશ્ચાત્ય કવિ મીલ્ટર શેક્ષ પીયરના જેવી અસાધારણ બુદ્ધિ તેને પ્રાપ્ત થાય છે. અને તે મનુષ્ય સર્વની પ્રીતિનું પાત્ર થઇ પડે છે. આ ક્રિયા સાધતાની સાથે તરતને તરત એક બે દિવસમાં લાભ પ્રાપ્ત કરી જવાની કોઇની આશા હોય તો તે વ્યર્થ છે. લાભ મેળવા માટે તેને થોડો સમય આગ્રહથી સાધવાની જરૂર છે.

## ફેફસાંને બળવાન કરનાર પ્રાણાયામ.

આગળ જણાવેલા આસનમાંથી અમુક આ. સન કરી બેસવું અથવા ઉભા રહેવું. ઉપર કહ્યા પ્રમાણે નાકના છિદ્રદ્વારા ફેંફસાને પુરે. પુરા ભરવાં અને તેને જ્યાં સુધી રોકી શ. કાય ત્યાં સુધી રોકી વાયુને બહાર કાઢવો. અંતમાં લોમ વિલોમ પ્રાણાયામ કરવો.

આ ક્રિયા કરવાથી ફેફસાંના તમામ અવયવો બળવાન અને ગતિ વાળાં થાય છે. તેનાથી છાતી મોટી થાય છે. રૂધિર સુધરે

છે. શ્વસન ક્રિયાના દરેક અવયવો પુષ્ટિને પામે છે. જઠર અને યકૃતના તમામ વ્યધિઓને આ પ્રાણાયામ મટાડે છે.

**વાયુપુટને બળવાન કરનાર પ્રાણાયામ.**

હાથ બંને બાજુ લટકતા રાખી ઉભા રહેવું પછી ધીરે ધીરે શ્વાસ લઇ ફેફસાંને ભરવા. શ્વાસ લેતી વખત જમણી અથવા ડાબી આંગળીના ટેરવા વડે છાતીનો તમામ ભાગ ઉપર ધીરે ધીરે ટકોરા મારવા. ફેફસાં પુરેપુરાં ભરાઇ રહ્યા પછી હાથેળી વતી છાતીનો બધો ભાગ થાબડવો. પછી ધીરે રહી વાયુને બહાર કાઢી છેવટમાં મળશોધક પ્રાણાયામ કરવો.

આ ક્રિયા કરવામાં બહુ ઉતાવળ કરવાની જરૂર નથી. તે ધીમે ધીમે કરવી બહુ ઉતાવળ કરતાં તેમાં નુકશાન થાય છે. તેમજ આરંભના પ્રવેશકોને આ ક્રિયા કરતાં સહજ તમ્મર આવવા લાગસે પણ તેથી નગભરાતાં ધીરે રહી આ ક્રિયા કરવી તમ્મર આવતાં હોય તો ક્રિયા બંધ રાખી થોડો સમય આંટા મારવા.

આ પ્રાણાયામ કરવાથી વાયુપુટ ( Hirgella ) જાગ્રત થાય છે. ઢીલુ ઢબ શરીર થાકને લીધે અથવા એવાજ કોઇ

કારણથી થઇ ગયું હોય તો તેને પુનઃ તે સતેજ કરી આપે છે. આળસને તે તિલાં-જલી આપે છે.

## પાંસળીઓની સ્થિતિ સ્થાપકતા વધારનાર પ્રાણાયામ.

વાંકા વળી બેસવાની તથા લખવાની ટેવ રાખવાથી ઘણા મનુષ્યોની પાસળીઓ બરાબર વૃદ્ધિને પામતી નથી અને તેઓની સ્થિતિ સ્થાપકતા પણ ધીમે ધીમે સમય જતાં નાશ પામે છે. નીચેનો પ્રાણાયામ કર-વાથી તેની સ્થિતિ સ્થાપકતા ઘણી વધે છે. ટટાર ઉભા રહ્યા બાદ બંને હાથને કમર ઉપર મૂકવા. પછી તેમને બગલ નીચે પાં-સળીઓ ઉપર આવી રહે તેમ ઉંચા ચઢા-વવા. અંગુઠો પીઠ ભણી અને હાથેળી તથા તથા આંગળી પાંસળા ઉપર રહે. એ રીતે હાથને રાખવા. પછી ફેફસાં વાયુથી ભરી થોડીવાર તેને રાખી પાંસળીઓને હાથ વડે ધીરે ધીરે દાબતા જવું અને વાયુને ધીરે ધીરે બહાર કાઢતા જવું.

## સ્વરને સુધારનાર પ્રાણાયામ.

આપણા શરીરમાં છાતીની નીચે જે ખાડો છે તેના અંદરના ભાગમાં જ્યાં અના-હત ચક્ર છે ત્યાં સ્થાપવી પછી દૃષ્ય જગ-

તનું ભાન ભુલી અંદરના ભાગમાં કંઇ ક્રિયા થાય છે એ ભાન પૂર્વક ઘણોજ થોડો વાયુ અંદર ખેંચવો પછી અટકવું પાછો થોડો વાયુ ખેંચવો અટકવું આમ ચાર પાંચ વખત કરી ફેફસાં પુરેપુરાં ભરી દેવા પેટના ભાગને હાલવા ન દેવો. વાયુને પુરવામાં જે- ટલી પળ ગઈ હોય તેટલી પળ વાયુને રો- કી રાખવો. પછી જેટલી પળ રોકી રાખ્યો હોય તેટલીજ પળમાં થોડી થોડી વાર અટકીને બધા પુરેલા વાયુને બહાર કાઢી નાંખવો.

આ ક્રિયા આરંભમાં પાંચ મીનીટ અને અભ્યાસ વધતાં દશ મીનીટ કરવી તેનાથી અધિક તે ન કરવી. દિવસમાં બે ત્રણ વ- ખત અનુકૂળ પડે તે વખત તેને કરી લેવી. આ ક્રિયામાં શ્વાસ જે ખચકાં ખાતા જઇ અર્થાત્ થોડી થોડી વારે અટકીને લેવાનો કહ્યો છે તે જેમનાથી ન બને તેમણે તેને એક સાથે લેવાથી પણ કાંઇ અડચણ નથી માત્ર જેનાથી તેમ ન બને તેમણે શ્વાસ મૂકતી વખત તો ખચકા ખાતાં શ્વાસ મૂક- વાની જરૂર છેજ. આ ક્રિયા સાધનારનો સ્વર બળવાનને મધુર તથા સાંભળનારને આકર્ષણ કરે તેવો થાય છે. તથા તે બળ

વાન બને છે. વળી આ ક્રિયાને સાધ-વાથી મન ઉપર પણ તેની ઉત્તર અ-સર થાય છે.

## રસ્તામાં ચાલતાં કરવાનો પ્રાણાયામ.

ઘણા મનુષ્યો ફરીયાદ કરતા હોય છે કે અમને પ્રાણાયામ કરવાનો અવકાશ જરા પણ મળતો નથી તેઓને માટે આ પ્રાણાયામ ઘણોજ ઉપયોગી છે. તેનો વિધિ નીચે પ્રમાણે છે.

ટટાર સીધા ચાલતા હોઇએ તે વખત ૧-૨-૩ એ પ્રમાણે સંખ્યા ગણી આઠ સુધી પગલાં ભરતાં જવું અને શ્વાસને ઉંચો ચઢાવવો. પછી આઠ પગલાં ભરીએ ત્યાં સુધી શ્વાસને રોકી રાખવો અર્થાત્ કુંભક કરવો. અને છેવટે આઠ પગલાં ભરીએ ત્યાં સુધીમાં ધીરે ધીરે શ્વાસને કાઢતા જવું આ પ્રમાણે શક્તિ પહોંચે ત્યાં સુધી કરતા જવું. જેમને આરંભમાં આઠ પગલાં ભરીએ ત્યાં સુધી શ્વાસ ન રોકી શકાય તે-મણે પાંચ અથવા ચાર પગલા પર્યંત રોકી રાખવો. આ પ્રાણાયામ કરવાથી પણ અ-નેક લાભ પ્રાપ્ત થાય છે.

## શરીરમાં રૂધિરની ગતિને વધારનાર પ્રાણાયામ.

સીધા ટટાર ઉભા રહી ફેફસાંને વાયુ-થી પુરેપુરાં ભરવાં અને પછી વાયુને રેાકી રાખી સહજ આગળથી વાંકા વળવું અને કેાઇ લાકડીને દૃઢતાથી પકડવી, પછી સર્વ અવયવેાને ઢીલા કરી પકડેલી લાકડીને છેા-ડી દઇ મૂળ સ્થિતિમાં આવવું, અને રેાકી રાખેલા વાયુને છેાડી દેવેા, કેટલેાક સમય આમ કર્યાં કરવું. પછી લેામ વિલેામ પ્રા-ણાયામ કરવેા.

આ પ્રાણાયામ કરવાથી રૂધિરની ગતિ અત્યંત પ્રમાણમાં વધે છે અને ફેફસાં પણ મજબુત થાય છે, ફેફસામાં જો રૂધિરની ગતિ વેગથી થતી નથી હેાતી લેાહીનેા જથેા ઓછેા આવે છે તેથી હવામાં આવેલેા સઘળેા પ્રાણ વાયુ ( ) ચુસી લેવામાં ફેફસાંને હરકત પડે છે. આ હરકત આ પ્રાણાયામ કરવાથી દૂર થાય છે.

આ સઘળા પ્રાણાયામને જો નિયમિત પણે કરવાનેા અભ્યાસ રાખવામાં આવે છે તેા તેમાં જણાવેલા લાભ ઉપરાંત બીજા પણ ઘણા લાભ આપણને તેનાંથી પ્રાપ્ત થાય છે. તેથી આ સરળ પ્રાણાયામને પ્રત્યેક મ-નુષ્યે કરવા યેાગ્ય છે.

# પ્રકરણ ૨૧ મું.

---

**સૂર્યતત્વના પ્રવાહની શરીર ઉપર થતી અસર અને રાશિને અનુકૂળ પ્રાણાયામ.**

સૂર્ય એ સાક્ષાત બળતત્વનો રાશિ છે. એ આપણે ૧૧ માં પ્રકરણમાં જણાવી ગયા છીએ. હવે આ સ્થળે તેનું વિસ્તારથી વર્ણન કરવા ધારણા છે.

સમગ્ર બળને આપનાર સૂર્યજ આપણામાં જીવનતત્વને ફેંકનાર હોવાથી તેને અનુકૂળ રહી જ્યારે પ્રાણાયામ કરવામાં આવે છે ત્યારે આપણને ઘણો લાભ થાય એ દેખીતુંજ છે. આપણામાં જે બાર રાશિઓ કહેવામાં આવે છે એ રાશિઓનો સૂર્યની સાથે સંબંધ છે. અને જે રાશિમાં સૂર્ય હોય છે તે રાશિને અનુકૂળ ઓજસ્ તેમાંથી વહે છે આમ હોવાથી આપણે તેને અનુકૂળ રહી પ્રાણાયામ કરીએ તો ઘણો લાભ પ્રાપ્ત થાય એમ છે.

સૂર્ય જ્યારે મેષ રાશિમાં હોય છે ત્યારે તેને અનુકૂળ દ્રવ્ય તેમાંથી વહે છે. વૃષભ કન્યા વગેરે રાશિમાં હોય છે ત્યારે તેને

અનુકૂળ દ્રવ્ય તેમાંથી વહે છે. આમ હોવા-થી આપણે અમુક રાશિમાં સૂર્ય હોય તો તે વખત કયો પ્રાણાયામ કરવો હિત-કર છે. તે જાણવું ઘણું અવશ્યનું થઇ પડશે.

**ધન રાશિમાં કરવાનો પ્રાણાયામ.**

સૂર્ય જ્યારે ધન રાશિમાં હોય છે. ત્યારે આ ક્રિયા કરવી. પગ લાંબા કરી જ-મીન ઉપર સુઇ જવું પછી ઘુંટણ અથવા પગની એડીઓને વાળ્યા વીના અથવા જમીન ઉપરથી ઉંચી કર્યા વીના ધીરે રહી માથાને જમીનથી ૧૮ થી ૨૦ ઇંચ સુધી ઉંચું કરવું પછી પાછું હતું તે સ્થિતિમાં જમીન ઉપર મુકવું. માથું ઉંચું કરતી વખત પ્રથમ ઉદર ફુલે અને ફેફસાં વાયુથી પુરેપુરાં ભરાય તેટલાં ભરવાં અને નીચે મૂકતી વખત તેને ખાલી કરવાં.

આ પ્રમાણે આ પ્રાણાયામ કરવાનો હોય છે. પ્રાણાયામ કરતી વખત મનને સાથળોમાં તથા થાપામાં જોડેલું રાખવું અને તે ઉત્તમ થાય છે એમ ભાવના કર-વી કેમકે ધનરાશિની સત્તા થાપા અને સાથળોમાં પ્રવર્તતી હોવાથી આ પ્રાણાયા-મથી તેને જેવાં મજબુત કરવાં હોય તેવાં થઇ શકે છે; કન્યા મિન અને મિથુન રાશિના

સૂર્ય હોય ત્યારે પણ આ ક્રિયા ગૈાણપણે કરવાથી લાભ પ્રાપ્ત થાય છે.

## મકર રાશિમાં કરવાનો પ્રાણાયામ

સૂર્ય જ્યારે મકર રાશિમાં હોય છે ત્યારે નીચેનો પ્રાણાયામ કરવાની જરૂર છે. સીધા ઉભા રહી પગને એકઠા અડેલા રાખી અંગુઠાને પરસ્પરથી સહજ છુટા રાખવા. બને હાથ નીચે લટકતા રાખી એક હાથના આંગળા બીજા હાથમાં નાંખી તેને મજબુત પકડી હાથને સામા લાંબા કરી સામે ઉભેલો માણસ આપણી હથેળીને જુએ એ રીતે તેમને ઉલટાવી નાંખવી પછી હાથ અને પગના અવયવોને તંગ કરવા. હાથ અને પગને લાકડાના જેવા તંગ કરવાથી સ્નાયુઓ તંગ થયેલા જણાશે પછી જમણા પગના સ્નાયુને અધિક તંગ કરીને પગને જમીનથી બે અથવા પણ ઇંચ કમરમાંથી ઉંચો કરી તેને ધુટણમાંથી વળવા ન દેવો અથવા જમણી કે ડાબી બાજુ ઢળી જવા દેવો નહિ. પણ સ્નાયુઓને તંગ કરીનેજ પગને ઉંચો કરવો. પછી જમણા પગને નીચો મુકી ડાબા પગને તેજ પ્રમાણે કરવું. આ પ્રમાણે વારંવાર કરવું પગ ઉંચો કરતી વખત પૂર્વની પેઠે ફેફસાં વાયુથી ભરવાં અને સ્નાયુઓને ઢીલા

કરી પગ નીચે મૂકતી વખત શ્વાસને છોડી દેવો. આખા શરીરને આ ક્રિયા કરતી વખત ઝોલા ખાતું વાકું ન રાખતાં સીધું રાખવાનું ધ્યાનમાં રાખવું. આ ક્રિયા કરવાથી મકર રાશિની સત્તા ઘુંટણુ અને પગમાં પ્રવર્તતી હોવાથી તેને બહુ પુષ્ટિ મળે છે. અર્થાત્ ઘુંટણુ અને પગના અવયવો મજબુત થાય છે. આ ક્રિયા કરતી વખત જો આપણે આ ક્રિયાથી મારા ઘુંટણુ અને પગના અવયવો મજબુત થાય છે એવી મનોમય ભાવના કરીએ છીએ તો આનાથી પણ અધિક લાભ પ્રાપ્ત થાય છે. મેષ કર્ક, અને તુલા રાશિના સૂર્ય હોય છે ત્યારે પણ આ ક્રિયા ગૈાણુપણે કરવાથી લાભ થાય છે.

## કુંભ રાશિમાં કરવાનો પ્રાણાયામ.

સૂર્યજ્યારે કુંભ રાશિમાં હોય છે ત્યારે નીચેના પ્રકારની પ્રાણાયામની ક્રિયા લાભ અર્પનાર થઇ પડે છે.

સીધા ટટાર ઉભા રહી પગની એડી ઓને એક બીજાથી અડેલી રાખવી. પણ બંને અંગુઠાની વચમાં દશબાર આંગળનું અંતર રાખવું. અને બંને હાથ નીચે લટકતા રાખવા. છાતી આગળ કાઢવી પછી

હાથેળીઓ શરીર તરફ રહે એ પ્રમાણે એક હાથના આંગળા બીજા હાથના આંગળામાં નાંખવી અને બે હાથને તંગ કરવા. પછી પગના અંગુઠા ઉપર ઉભા રહી ઘુંટણમાંથી વાંકાવળી શરીરને જમીન ભણી જેટલું નીચું નમે તેટલું નમાવવું. પછી પાછા ટટાર સ્થિતિમાં આવવું. આ પ્રમાણે કરતા હોઇએ ત્યારે પગના અંગુઠા ઉપરજ ઉભા રહેવાનું લક્ષમાં રાખવું. અને એડીઓને જમીન તરફ અડવા ન દેવી. આ પ્રમાણે આઠથી દશ મિનિટ સુધી કર્યા કરવું. શરીરને જમીન તરફ નીચું નમાવતી વખત શ્વાસ લેવા માંડવો અને ટટાર કરતી વખત બહાર કાઢવો, કુંભ રાશિની સત્તા ઘુંટીમાં તથા બંને પગના નળાના પાછલા માંસવાળા ભાગમાં પ્રવર્ત્તે છે. તેથી આ ક્રિયા કરવાથી તે બળવાન થાય છે. આ ક્રિયા સાથે તે અવયવો બળવાન થાય છે એવી ભાવના રાખવાથી વધારે લાભ પ્રાપ્ત થાય છે તે પુનઃ પુનઃ કહેવાની જરૂર નથી. આ ક્રિયા વૃષભ સિંહ અને વૃશ્ચિક રાશિના સૂર્ય હોય તે વખત ગૌણપણે કરવાથી અડચણ નથી.

## મીન રાશમાં કરવાનો પ્રાણાયામ.

સૂર્ય જ્યારે મીન રાશિમાં હોય છે

ત્યારે નીચેની ક્રિયા કરવી જરૂરની છે.

બંને પગના આંગળાં અને હાથની હથેળીઓ જમીનને અડે તે રીતે અર્થાત્ દંડ પીલતા હોઇએ તે પ્રમાણે જમીન ઉપર આડા લાંબા થવું. હાથેળીઓ અને પગના આંગળા સીવાય શરીરનો બીજો કોઇ પણ જમીનને અડે નહિ તેને માટે સાવધાનતા રાખશો. પછી હાથને કોણીમાંથી વાંકાવળવા દઇને હડપચી જમીનને અડે ત્યાં સુધી ધીરે ધીરે શરીરને નીચું નમાવવું. દંડપીલનારા જેમ દંડપીલે છે તેમ કરવું ફેર માત્ર એટ-લોજ કે તેઓ દંડપીલતી વખત છાતીને જમીન સાથે અડાડે છે પણ આપણે તેમ ન કરવું. પણ આ ક્રિયામાં હડપચીને જ-મીન સાથે અડાડવાની છે. આ પ્રમાણે કરી રહ્યા પછી મૂળ સ્થિતિમાં આવવું. શરીરને નીચું નમાવતી વખત શ્વાસ લેવા માંડવો અને ઉંચું કરતી વખત મૂકી દેવો.

મીનરાશિની સત્તા પગના પંઝા અને આંગળાઓમાં પ્રવર્તતી હોવાથી આ ક્રિયા કરવાથી તે અવયવો બળવાન થાય છે.

મિથુન કન્યા અને ધનરાશિના સૂર્ય હોય ત્યારે આ ક્રિયા ગૈાણપણે કરવાથી પણ લાભ થાય છે.

## મેષરાશિમાં કરવાનો પ્રાણાયામ.

સૂર્ય જ્યારે મેષ રાશિમાં હોય છે ત્યારે નીચેની ક્રિયા કરવી ઘણી જરૂરની છે. તેનાથી મસ્તક અને મુખના અવયવો મજબુત થાય છે. પગની એડીઓને એક બીજાની સાથે અડેલી રાખી સીધા ટટાર ઉભા રહી બંને અંગુઠાની વચ્ચે દશબાર આંગળનું અંતર રાખવું સીધી લીટીમાં આવી રહે એવી રીતે ખભાની સાથે ડાબા હાથને ડાબી અને જમણા હાથને જમણી બાજુએ લાંબો કરવો. પછી કમરમાંથી શરીરને આગળ કાઢી ટટાર થઇ સ્નાયુઓ તંગ થાય તે રીતે હાથની મુઠીઓ વાળવી, ત્યાર બાદ શરીરના સર્વ અવયવોને તંગ કરી રહ્યા પછી બંને હાથને માથા આગળ ઉંચા કરી એકઠા કરવા અવયવોને શિથિલ કરી મૂળ સ્થિતિમાં આવવું. આ ક્રિયા કરતી વખત હાથ ઉંચા કરીએ તે વખત શ્વાસ સરૂ કરવો અને નીચા આણુતી વખત મૂકવો. આ ક્રિયા કરવાથી મગજના અણુઓ પોષાય છે. શરીરમાં રૂધિરની ગતિ વધારે

થવાથી જ્ઞાનતંતુઓમાં વહેતા સત્વને પણ પુષ્ટિ મળે છે. અને બીજા મજ્જા તંતુઓના વ્યાધિ નાશ પામે છે.

કર્ક. તુલા, અને મકર રાશિના સૂર્ય હોય ત્યારે પણ આ ક્રિયા ગૈાણુપણે કરવાથી લાભજ થાય છે.

## વૃષભ રાશિમાં કરવાનેા પ્રાણાયામ.

વૃષભ રાશિના સુર્ય હોય ત્યારે આ ક્રિયા કરવી. સીધા ટટાર ઉભા રહી પગની એડીઓને અડેલી રાખી બંને અંગુઠા વચ્ચે કહ્યા પ્રમાણે અંતર રાખવું. હાથને ખભાની સાથે સીધી લીટીમાં આવી રહે તે પ્રમાણે બે બાજુ લાંબા કરવા પછી હાથેળી જમીન તરફ રાખી સ્નાયુઓને તંગ કરી હાથને સન્મુખ એક બીજાને અડકે તે રીતે લાવવા અને પછી મૂળ સ્થિતિમાં લઇ જવા હાથને એક બીજા સન્મુખ લાવતા પ્રાણાયામ કરવા માંડવેા. અને તે મૂળ સ્થિતિમાં આવતાં પૂર્ણ કરવેા આ પ્રમાણે શ્રમ જણાય ત્યાં પર્યંત કર્યા કરવું. આ ક્રિયા કરવાથી ગ્રીવા અને કંઠના અવયવેા પેાષાય છે. સિંહ.

વૃષિક અને કુંભ રાશિમાં સૂર્ય હોય ત્યારે આ ક્રિયા ગૈાણપણે કરવી શ્રેષ્ઠ છે,

## મિથુન રાશિમાં કરવાનો પ્રાણાયામ.

મિથુન રાશિના સૂર્ય હોય ત્યારે આ ક્રિયા લાભ આપનાર છે. તેનાથી હાથ ખભા અને ફેફસાંના અવયવો પોષાય છે. કન્યા ધન, અને મિન રાશિના સૂર્ય વખતે પણ તે કરી શકાય છે.

વૃષભ રાશિમાં કહ્યા પ્રમાણે ઉભા રહેવું. અને હાથને બે બાજુએ લટકતા રાખી હાથેળીઓની બાજુ શરીર તરફ રહે એ પ્રમાણે મુઠીવાળી અવયવોને તંગ કરી જમણા હાથને કોણીમાંથી વાળી ખભા સુધી ઉંચો કરી પાછો હતો તેમ કરવો, આ પ્રમાણે પછી ડાબા હાથનું કરવું. હાથ ઉંચા કરતી વખત શ્વાસ લેવા માંડવો તે પાછા ઉતારતી વખત મૂકવો.

## કર્ક રાશિમાં કરવાનો પ્રાણાયામ.

કર્ક રાશિના સૂર્ય હોય ત્યારે આ નીચે લખેલી ક્રિયા કરવાની સરૂ કરવી. સીધા

ટટાર ઉભા રહી છોકરાઓ રમતમાં ઘોડી થાય છે તેવી રીતે કમરમાંથી આગળ વાંકા વળી જવું. આ પ્રમાણે વળવાથી શરીરની ઉપરનો ભાગ પગની સાથે કાટખૂણામાં આવી રહેશે. પછી તે સ્થિતિમાં રહીને હાથને ઉપર એવી રીતે આણવાં કે જેમની પીઠો એક બીજાને અડી શકે. એક હાથના આંગળા સાથે ભેરવવાં. હાથ ઉપર આણતી વખત શ્વાસ લેવો નીચે નાખતી વખત છોડી દેવો.

આ ક્રિયા કરવાથી જઠર બરાબર રીતે પોષાય છે. તેમજ સ્ત્રીઓ આ ક્રિયા કરે છે તો તેમની છાતીના અવયવો મજબુત થાય છે. તથા જે સ્ત્રીને છોકરૂં ધાવતું હોય અને ધાવણ ન આવતું હોય તેને ધાવણ બરાબર રીતે આવી શકે છે.

મેષ, તુલા અને મકર રાશિના સૂર્ય હોય ત્યારે પણ આ ક્રિયા ગૈાણપણે કરવાથી લાભની પ્રાપ્તિ થાય છે.

## સિંહ રાશિમાં કરવાનો પ્રાણાયામ.

માથા તળે બંને હાથ રાખી ચત્તા સુઇ જવું અને આખા શરીરના સ્નાયુઓને તંગ કરી ઉદર અને ફેફસાં પુરે પુરાં

ભરાય તેવી રીતે શ્વાસ લેવો. અને રોકી શકાય ત્યાં સુધી રોકીને બહાર કાઢવો. આ પ્રમાણે શ્રમ જણાય ત્યાં પર્યંત કર્યા કરવું

આ ક્રિયા સિંહ રાશિમાં સૂર્ય હોય છે ત્યારે કરવાની છે. વૃષભ વૃશ્ચિક, અને કુંભ રાશિના સૂર્ય હોય ત્યારે પણ આ ક્રિયા ગૌણ પણે કરવાથી અડચણ નથી. આ ક્રિયા કરવાથી હૃદય વાંસો અને કરોડનાં અવયવો પોષાય છે.

## કન્યા રાશિમાં કરવાનો પ્રાણાયામ.

કન્યા રાશિના સૂર્ય હોય ત્યારે આ ક્રિયા ઘણા લાભને આપે છે. તેને કરવાનો વિધિ આ છે. હાથને નીચે લટકતા રાખવા સીધા ટટાર ઉભા રહેવું. હાથેળી બહારની બાજુમાં રહી શકે તે પ્રમાણે મુંઠીઓ વાળવી. હાથ અને પગને સંપૂર્ણ રીતે તંગ કરવા અને પછી ઉદર પુરે પુરૂં ભરાય ત્યાં પર્યંત શ્વાસ લેવો—પુરક કરવો. પછી ઉદરમાંથી વાયુ છાતીમાં અને છાતીમાંથી પાછો ઉદરમાં આવે તેવી રીતે ઉદરને સંકોચવું તથા ફુલાવવું આ પ્રમાણે કરી રહ્યા બાદ શ્વાસને બહાર કાઢવો અર્થાત્ રેચક ક-

રવો. આ ક્રિયા કરવાથી ઉદર તથા નાના મોટા નળના અવયવો સંપૂર્ણ રીતે પોષાય છે. મિથુન ધન અને મીન રાશિના સૂર્ય હોય તે વખત પણ આ ક્રિયા ગૌણ પણે કરવાથી લાભજ મળે છે.

## તુલા રાશિમાં કરવાનો પ્રાણાયામ.

સીધા ટટાર ઉભા રહી હાથને લટકતા રાખી હાથેળીઓ ખુલ્લી રાખવી અને પગને તંગ રાખી ક્રિયા પૂર્ણ થતાં પર્યંત ઘુંટણને જરા પણ વળવા દેવા નહિ. પછી બંને હાથને પ્રસારીને માથા ઉપર પુરેપુરા ઉંચા કરવા. પછી શરીરને કેડમાંથી આગળ નમાવીને હાથથી પગના અંગુઠાનો સ્પર્શ કરવો. જમણા હાથથી જમણાં અને ડાબા હાથથી ડાબા અંગુઠાને અડકવું. પાછા મૂળ સ્થિતિએ આવી અંગુઠાને અડતી વખત શ્વાસને બહાર કાઢવો અને ઉભા થતી વખત ગ્રહણ કરવો. આ ક્રિયા તુલારાશિના સૂર્ય હોય ત્યારે કરવાથી મુત્રાશય તથા કટિપ્રદેશના અવયવો મજબુત થાય છે. આ સાથે ભાવના કરવી પણ જરૂરની છે. મેષ, કર્ક અને મકર રાશિના સૂર્ય હોય ત્યારે આ ક્રિયા કરવાથી પણ ફાયદો છે.

## વૃશ્ચિક રાશિમાં કરવાનો પ્રાણાયામ.

સીધા ટટાર ઉભા રહી બંને હાથને નીચો રાખવા. મુઠીઓ વાળવી અને સ્નાયુ એને તંગ કરવા જમણાં પગને જમીનથી એક અથવા બે તસુ ઉંચો કરી ઘુંટણને સંપૂર્ણ રીતે તંગ અને સીધો રાખવો. અને શરીરનું વજન ડાબા પગ ઉપર રહે તેમ કરવું. પછી કમરના સાંધામાંથી જમણા પગને આમળીને ડાબી બાજુ જેટલો બની શકે તેટલો ફેરવવો. પાછો જમણી બાજુએ તેજ પ્રમાણે તેને ગોળ ફેરવીને લાવવો. શરીરને ઝોલો ખાવા ન દેવો. અને પગને જમીન સાથે અડવા ન દેવો. પછી જમણા પગ ઉપર ઉભા રહેવું અને ડાબા પગ ઉપર તેજ પ્રમાણે ક્રિયા કરતા જવું. આ પ્રમાણે યથાશક્તિ કર્યા પછી અવયવોને શિથિલ કરવા. આ ક્રિયા કરતી વખત દિર્ઘશ્વાસ પ્રશ્વાસ યુક્ત પ્રાણાયામ કર્યા કરવો. આ ક્રિયા વૃશ્ચિક રાશિમાં સૂર્ય હોય ત્યારે કરવાથી ઘણા લાભ આપે છે. વૃષભ સિંહ અને કુંભ રાશિની ક્રિયા કરતી વખત આ ક્રિયા ગૈાણપણે કરવાથી પણ લાભજ થાય છે. તેનાથી જનનેદ્રિંયના અવયવો પોષાય છે. તથા તે અવયવોમાં કોઇ પણ પ્રકારની નબળાઇ હોય તો તે નાશ પામે છે.

આ પ્રમાણે બાર રાશિમાં પ્રાણાયામની ક્રિયા કરવાની હોય છે તે કરવાથી આપણને તે તે ક્રિયાના પેટા ભાગમાં દર્શાવેલા લાભ પ્રાપ્ત થાય છે એટલુંજ નહિ પણ તેનાથી પણ વિશેષ લાભ પ્રાપ્ત થાય છે.

કયા દિવસમાં અથવા કયા માસમાં અમુક રાશિના સૂર્યની સત્તા પ્રવર્તે છે એ જાણવું પણ અત્ર ઉપયેાગનું જાણી આપીએ છીએ. આ ગણુત્રી અંગ્રેજી ગણીત શાસ્ત્ર ઉપરથી લેવામાં આવી છે તેથી જેમને આપણા પંચાગના કરતાં આ ગણુત્રીમાં સહજ સહાજ ફેર લાગે તેા વ્યામેાહ પામવાની જરૂર નથી. નીચેની ગણુત્રી ઉપરથી કેાઇ પણ માણુસ અમુક માસમાં અમુક રાશિના સૂર્ય છે એમ જાણી શકવા સમર્થ થઇ શકે છે.

જાન્યુઆરીની ૨૦ મીથી ફેબ્રુઆરીની ૧૯ મી તારીખ સુધીમાં કુંભ રાશિના સૂર્ય હેાય છે. ફેબ્રુઆરીની ૧૯ મી થી માર્ચની ૨૧ મી તારીખ સુધીમાં મીન રાશિના સૂર્ય હેાય છે. માર્ચની ૨૧ મી થી એપ્રિલની ૧૯ મી તારીખ સુધીમાં મેષ રાશિના સૂર્ય હેાય છે. એપ્રિલની ૧૯ મી થી મેની ૨૧ મી તારીખ સુધીમાં વૃષભ રાશિના સૂર્ય હેાય છે. મેની ૨૧ મી થી જ્યુનની ૨૧

મી તારીખ સુધીમાં મિથુન રાશિના સૂર્ય હેાય છે. જ્યુનથી ૨૧ મી થી જુલાઇની ૨૨ મી તારીખ સુધીમાં કર્ક રાશિના સૂર્ય હેાય છે. જુલાઇની ૨૨ મી થી ઑાગષ્ટની ૨૨ મી તારીખ સુધીમાં સિંહ રાશિના સૂ-ર્ય હેાય છે. ઑાગષ્ટની ૨૨ મી થી સપટેમ્બરની ૨૩ મી તારીખ સુધીમાં કન્યા રાશિના સૂ-ર્ય હેાય છે. સપટેમ્બરની ૨૩ મી થી અક-ટોમ્બરની ૨૩ મી તારીખ સુધીમાં તુલા રાશિના સૂર્ય હેાય છે. અકટોમ્બરની ૨૩ મી થી નવેમ્બરની૨૨મી તારીખ સુધીમાંવૃશ્ચિક રાશિના સૂર્ય હેાય છે. નવેમ્બરની ૨૨ મી થી ડીસેમ્બરની ૨૧ મી તારીખ સુધીમાં ધનરાશિ સૂર્ય હેાય છે. ડીસેમ્બરની ૨૧ મી થી જાન્યુઆરીની ૨૦ મી તારીખ સુધીમાં મકર રાશિના સૂર્ય હેાય છે.× આ દિવસમાં અને આ માસમાં સૂર્ય અમુક રાશિના છે તે આપણે આ ઉપરના કેાષ્ટકથી જાણી શ-કીએ તેમ છીએ. અને તેથી અમુક રાશિના સૂર્ય હેાય તે વખત તે રાશિમાં કરવાનેા પ્રા-ણાયામ કરવાથી લાભ થાય છે. એ પણ સ્પષ્ટજ છે.

---

× આ ગણત્રી સાયનગ્રહ પ્રમાણે છે. અને આપણા પંચાગેા નિરયન ગ્રહ પ્રમાણે છે. પૃથ્વીની ગતિના પ્રકારમાં ભેદ થવાથી

## પ્રકરણ ૨૨ મું.

### પૃથ્વી તત્વ, જળ તત્વ, વાયુ તત્વ, અને અગ્નિ તત્વની રાશિઓ.

### અને પ્રાણાયામ કરનારને સૂચના.

વૃષભ, કન્યા, અને મકર એ ત્રણ પૃથ્વી તત્વની રાશિઓ છે. મીન, કર્ક અને વૃશ્ચિક એ જળતત્વની રાશિઓ છે. મિથુન, તુલા, અને કુંભ એ ત્રણ વાયુતત્વની રાશિ-

---

હજારો વર્ષ પૂર્વની રીત પ્રમાણે આપણે ગણત્રી કરીએ તો તે ભચક્ર જોતાં સાચી જણાતી નથી. દાખલા તરીકે **મકરરાશિના** સૂર્ય ૧૪ મી જાન્યુઆરીએ થાય છે એમ આપણા **નિરયન** પંચાગમાં હોય છે. પણ **ભચક્રમાં** નલિકાયંત્ર માંડીને તે તારીખે જો-વાથી **મકરાશિના** સૂર્ય ઘણા દિવસથી થઇ ગયેલા હોય છે. **નિરયન** અને **સાયન** ગ્રહમાં ૨૩ અંશનો ફેર પડે છે. તેથી નોટિકલ આલમેનાક જેમની પાસે હોય તેમણે તેમાં જોવું. એટલે તેમાં આ કોષ્ટકની ગણત્રી પ્રમાણે જણાશે. જેમની પાસે આપણાં **નિ-રયન** પંચાગ હોય તેમણે એ પંચાગમાં આ-પેલા સૂર્યના અંશમાં ૨૩ અયનાંશ ઉમેરી ગણી જોવું. એટલે પણ આ ગણત્રી સાચી પડશે.

ઓ છે. અને મેષ, સિંહ અને ધન એત્રણ- અગ્નિતત્વની રાશિઓ છે.

આ પ્રમાણે હોવાથી પૃથ્વીતત્વની રાશિ હોય ત્યારે આપણે શું કરવું જોઇએ તો તેનાથી લાભ થાય જળતત્વની રાશિ હોય ત્યારે શું કરવું કે જેનાથી લાભ થાય ઇત્યાદિ જાણવું અવશ્યનું હોવાથી આ પ્રકરણમાં તે સબંધી સક્ષિપ્તમાં લખવું યેાગ્ય ધાર્યું છે.

## પૃથ્વી તત્વની રાશિ.

વૃષભ, કન્યા અને મકરરાશિ પૂર્વે જણાવ્યું તેમ પૃથ્વી તત્વની રાશિ છે. અને તેથી ૧૯ મી અપ્રેલથી ૨૧ મી મે સુધી, ૨૨ મી ઓગષ્ટથી ૨૩ મી સપટેમ્બર સુધી અને ૨૧ મી ડીસેમ્બરથી ૨૦ મી જાન્યુઆરી સુધીમાં તેની સત્તા પ્રવર્તે છે. પૃથ્વીતત્વની રાશિના સૂર્ય હોય તે વખતમાં આપણા આ સ્થુલ શરીરનો વિકાસ બહુ ઉત્તમ પ્રકારે થાય છે. જેમનું શરીર સુકલકડી રહેતું હોય તેવા મનુષ્યેા જો આરોગ્યના નિયમેા પાળી પ્રાણાયામની વિધિ કરી પોતાના સ્થુલ શરીરના વિકાસ માટે પ્રયત્ન કરે તેા તેમાં તેઓ ઘણાં યશસ્વી થાય છે. કૃષ શરીરને જાડુ કરવા માટે જો કાંઇ પણ પ્ર-

યત્ન કરવો હોય તો આ રાશિઓના સૂર્યની સત્તા હોય તે વખતમાં કરવાથી ઘણોજ ઉત્તમ પરિણામ નિપજે છે. આપણે જે કસરત કરીએ છીએ તે કસરત પણ આ ત્રણ માસમાં કરવાથી દ્વિગુણ લાભ આપે છે. આપણું સ્થુલ શરીરના જે જે અવયવોને બળવાન બનાવવા હોય તે અવયવોમાં પ્રાણાયામ કરતી વખત મન એકાગ્ર કરવાથી આ રાશિની સત્તામાં તે બળવાન સત્વર થઇ શકે છે. આ પ્રમાણે હોવાથી જેમને પોતાના સ્થુલ શરીરને બળવાન બનાવવાની ઇચ્છા હોય તેમણે આરોગ્યના નિયમો ઉપર ધ્યાન આપી સ્થુલ શરીરની પુષ્ટિને માટે પ્રાણાયામ કરવાની અત્યંત અગત્ય છે.

## જળતત્વની રાશિ.

મીન કર્ક અને વૃશ્ચિક એ 'ત્રણ જળતત્વની રાશિ છે. તેથી મીન, કર્ક, અને વૃશ્ચિક રાશિના સૂર્ય જે માસમાં હોય તે આગળના કોષ્ટક ઉપરથી જાણી તે વખતમાં સુક્ષ્મ શરીરની શક્તિઓનો વિકાસ કરવાથી પરિણામ ઉત્તમ આવે છે. આ રાશિમાં સૂર્ય હોય તે વખતમાં મનના વિકારોને ટાળવાને પ્રયત્ન કરવાથી તેમાં આપણને યશ મળે છે આ રાશિના સૂર્ય હોય તે

વખત સંયમ પણ અધિક કાળ સાધવાથી લાભ થાય છે. આ સીવાય દૂરદર્શન દૂર શ્રવણ ઇત્યાદિ મહાન શક્તિઓ પણ આ રાશિના સૂર્ય વખતે આધ્યાત્મિક પ્રયત્ન કરવાથી અને તેમાં અખંડ જોડાયલા રહેવાથી મળી શકે છે. આ રાશિમાં પ્રાણાયામ અધિક કાળ કરવામાં આવે તો તેનાથી ઉત્તરોત્તર સુક્ષ્મ શરીરની ઉચ્ચતા સધાય છે.

**વાયુતત્વની રાશિ.**

મિથુન, તુલા અને કુંભ એ ત્રણ વાયુતત્વની રાશિ છે. તેથી જે વખતમાં આ રાશિના સૂર્યની સત્તા પ્રવર્તતી હોય તે વખતમાં આપણે જે પ્રાણાયામ કરીએ છીએ તેનાથી લિંગ શરીરની શુદ્ધિ સધાય છે. લિંગ શરીરની શક્તિઓનો આ રાશિમાં કરેલા પ્રાણાયામના પ્રયોગથી ઘણોજ વધારો થાય છે. વિદ્યાર્થીઓ વકીલો અને મગજનું કામ કરનારા સઘળા મનુષ્યોને આ માસમાં પ્રાણાયામ કરવાથી ઘણો લાભ થાય છે. તથા તેઓની માનસિક શક્તિઓનો વધારો થાય છે. શુદ્ધ વિચારનું સ્ફુરણ આ વખતમાં અતિશય થાય છે. તેથી જેમને પોતાની માનસિક શક્તિઓમાં વધારો કરવાની અને લિંગ શરીરની શુદ્ધિ સાધવાની ઇચ્છા

હોય તેમણે આ વખતમાં પ્રાણાયામ ઉપર ખાસ ધ્યાન આપી તેનો પ્રતિદિન અભ્યાસ કરવો જરૂરનો છે.

**અગ્નિ તત્વની રાશિ.**

મેષ, સિંહ, અને ધનરાશિ એ ત્રણ અગ્નિ તત્વની રાશિ છે. તેથી આ રાશિના સૂર્ય જે વખતમાં હોય તે વખતમાં પ્રાણાયામનો પ્રયોગ કરવાથી મહાકારણ શક્તિઓનો ઉત્તમ પ્રકારે વિકાસ થાય છે. આધ્યાત્મિક શક્તિઓનો પ્રાદુર્ભાવ પણ આ વખતમાં ઘણો થાય છે. દિવ્યદ્રષ્ટિ, આંતર સ્વર, ઈત્યાદિ બીજી અનેક સિદ્ધિ આ રાશિમાં પ્રાણાયામ કરવાથી આપણને મળે છે.

સદ્વિવેકી વાંચકોને આ સ્થળે એક શંકા થશે કે આ અગ્નિ તત્વ, જળ તત્વ, પૃથ્વી તત્વ, અને વાયુ તત્વની રાશિમાં પ્રાણાયામની ક્રિયા તો એકજ કરવાની હોય છે. પણ તેમાં ફળમાં ભેદ શાથી પડતો હશે. તો તેના સમાધાનમાં અલ્પ વિવેચન કરી આપણે આ પ્રકરણની સમાપ્તિ કરીશું.

પૃથ્વીતત્વ, વાયુતત્વ, ઇત્યાદિ રાશિના સૂર્ય વખત પ્રાણાયામની ક્રિયા એકની એક કરવાની હોય છે પણ તેમાં ભાવનામાં સહ-

જ ફેર હોય છે. દ્રષ્ટાંત તરીકે પૃથ્વી તત્વની રાશિમાં સ્થુલ શરીરની વૃદ્ધિ થાય અર્થાત્ તેને પોષણ મળે એવી ભાવના કરવાની હોય છે. વાયુતત્વની રાશિમાં લિંગ તત્વની શુદ્ધિ સધાય છે એવી ભાવના કરવાની હોય છે. અને આ પ્રમાણે ભાવનામાં ફેર પડવાથી તેના ફળમાં પણ ભેદ પડે છે. હારમોન્યમ અથવા તાઉસમાંથી જેમ કોમળ સૂર નીકળી શકે છે. પણ અમુક તાર દબાવવાથી વર્જ સૂરપણ નીકળે છે. હારમોન્યમ અને તાઉસ તેનું તે હોવા છતાં આમ ભેદ શાથી પડે છે, ? તેને અમુક અમુક પ્રકારથી વગાડવામાં આવવાથી. આજ પ્રમાણે પ્રાણાયામની ક્રિયા એકની એક હોવા છતાં તેની ભાવનામાં ફેર પડવાથી ફળમાં પણ ભેદ પડે છે.

પ્રાણાયામની ક્રિયા એકની એક હોવા છતાં તેના ફળમાં ભેદ પડવાનું બીજું કારણ સૂર્ય છે. સૂર્યમાંથી જીવનતત્વના તેમજ બીજા ઓજસ વીગેરેના અણુઓ નિરંતર આપણી પૃથ્વી ઉપર આવ્યા જ કરે છે. આ તત્વો અમુક માસમાં અમુક પ્રકારના આવે છે. દ્રષ્ટાંત તરીકે તાપના અણુઓ અથવા તત્વો ગીષ્મઋતુમાં જેવા આવે છે.

તેવા શિયાળામાં નથી આવતા. અને આ પ્રમાણે હોવાથી ફળમાં પણ તેની તે ક્રિયા હોવા છતાં ભેદ પડે છે.

---

## પ્રકરણ ૨૩ મું.

---

### શારિરીક વ્યાધિ નિવારવામાં પ્રાણાયામનો ઉપયોગ.

પ્રાણાયામ કરનાર મનુષ્ય વ્યાધિનો ભોગ થઇ પડતોજ નથી તે આરોગ્યને પોતાના આ પ્રયોગથી ટકાવી રાખે છે. પરંતુ જે મનુષ્યે પ્રાણાયામ શું છે તે જાણ્યું નથી અને તેનું સેવન કર્યું નથી તેઓજ વ્યાધિના ભોગ થઇ પડે છે. આવા મનુષ્યોએ પ્રાણાયામના પ્રયોગથી પોતાના વ્યાધિઓને કેવી રીતે નિવારવા તે સંબંધી કાંઇક લખવા ધારણા છે.

**અર્શક્ત** આ વ્યાધિ જેમને થયો હોય તેમણે આ પુસ્તકના ૨૧ માં પ્રકરણમાં વર્ણવવામાં આવેલ સિંહ રાશિમાં કરવાનો પ્રાણાયામ કરવો. તથા એજ પ્રકરણમાં આવેલ ધનરાશિમાં કરવાનો પ્રાણાયામ

કરવો. તેનાથી આ રોગ ધીમે ધીમે નાશ પામશે. ક્રિયા કરતી વખત હું સંપૂર્ણ બળવાન છું. એ પ્રકારની ભાવના કરવી જરૂરની છે.

**જનનેંદ્રિયના વ્યાધિઓ** આ વ્યાધિવાળા મનુષ્યે મિથુનરાશિના સૂર્ય હોય તે વખત કરવામાં આવતી પ્રાણાયામની ક્રિયા તથા કર્ક અને સિંહ રાશિના સૂર્ય હોય તે વખત કરવામાં આવતી પ્રાણાયામની ક્રિયા ' મારા જનનેદ્રિંયના સર્વ અવયવો બળવાન છે ' એ પ્રકારની ભાવના યુક્ત કરવી. તેમ કરવાથી જનનેદ્રિંયના સઘળા વ્યાધિઓ નાશ પામે છે.

**શિરો વેદના અથવા માથાનો દુઃખાવો.** મારા મજ્જાતંતુના સર્વ અવયવો પોતાનું કામ કરવાને શક્તિમાન છે. એ પ્રકારની ભાવના યુક્ત મેષ રાશિના સૂર્ય વખતની. તથા વૃષભ અને મિથુન રાશિના સૂર્ય હોય તે વખતમાં કરવાની પ્રાણાયામની ક્રિયા કરવાથી માથાનો દુઃખાવો નાશ પામે છે.

**અતિસાર** કર્ક, અને કન્યા, રાશિના સૂર્ય હોય તે વખતની પ્રાણાયામની ક્રિયા કરવાથી મટે છે.

**અપસ્માર અથવા ફેફરૂં.** સિંહ વૃશ્ચિક. અને મેષ રાશિના સૂર્ય હોય તેવખતની પ્રાણાયામની ક્રિયા કરવાથી આ દુષ્ટ વ્યાધિ સમી જાય છે.

**સ્ત્રીઓના વ્યાધિ.** મિથુન, અને કર્ક, રાશિના સૂર્ય વખતની ક્રિયા કરવાથી વિલાય છે.

**આંખ અને કાનના વ્યાધિ.** મેષ અને વૃષભ રાશિના સૂર્ય હોય તે વખતની ક્રિયા કરવાથી આંખ અને કાનના તમામ વ્યાધિઓ મટે છે.

**જલોદર** કુંભ, મીન, મેષ, અને મિથુન રાશિના સૂર્ય હોય તે વખતની પ્રાણાયામની ક્રિયા કરવાથી મટે છે.

**હૃદયના વ્યાધ.** સિંહ અને કુંભ રાશિમાં કરવાની ક્રિયાથી તે નાશ પામે છે.

**કાટવેહના અથવા કમરનો દુઃખાવો.** ધન, સિંહ, અને તુલા રાશિના સૂર્ય વખતની ક્રિયાથી મટી જાય છે.

**રૂધિર વિકાર અથવા રૂધિરનીન્યુનતા** ધન રાશિના સૂર્ય હોય તે વખત કરવાની ક્રિયા કરવી અને સામાન્ય કસરત કરવી તેનાથી રૂધિરની ન્યૂનતા મટે છે. અને શુદ્ધિ સધાય છે. આ સીવાય બારે

રાશિમાં કરવાની પ્રાણાયામની જે જે ક્રિયા છે તે પણ રૂધિરની શુદ્ધિ સાધે છેજ.

**શ્વાસ ઉધરસના વ્યાધિઓ.** ધન, મીન, મિથુન, અને કન્યા રાશિના સૂર્ય હોય તે વખત કરવાની ક્રિયા કરવાથી આ વ્યાધિઓનો નાશ થાય છે.

**બંધકોશ,** કન્યા, તુલા, અને કર્ક રાશિના સૂર્ય વખતની ક્રિયા કરવાથી મટે છે.

**પિત્તવિકાર અને યકૃતના તમામ વ્યાધિઓ.** કર્ક, મિથુન, અને કન્યા રાશિના સૂર્ય વખતની ક્રિયા કરવાથી મટે છે.

**મોટા નળના વ્યાધિઓ.** આ વ્યાધિને નાશ કરવા માટે કન્યા, અને કર્ક રાશિના સૂર્ય હોય તે વખત કરવાની ક્રિયા કરવી.

**સળેખમ તથા શરદીના વ્યાધિ** આ વ્યાધિની નિવૃત્તિ અર્થે મિથુન વૃષભ, અને મેષ રાશિના સૂર્ય વખતની ક્રિયા કરવી અગત્યની છે.

**મંદાગ્નિ.** જેમને ભુખ ન લાગતી હોય ખાધેલું ન પચતું હોય તેમણે ધન, મીન, અને કન્યારાશિના સૂર્ય વખતની ક્રિયા કરવી જરૂરની છે.

**મેલેરીયા તથા બીજા સાધારણ તાવેા.** ધન, વૃષભ, અને તુલા, રાશિમાં કરવાના પ્રાણાયામની ક્રિયાથી આ તાવેા મટે છે.

**વાત શુલ** આ વ્યાધિની નિવૃત્તિ અર્થે મીન, મેષ, અને વૃષભ રાશિના સૂર્ય વખતની ક્રિયા કરવી.

**જઠરના વ્યાધિ** કર્ક, તુલા અને કન્યા રાશિના સૂર્ય વખત કરવાની ક્રિયાથી નાશ પામે છે.

**જ્ઞાનતંતુની નિર્બળતાના વ્યાધિએા.** આગળ વર્ણવેલ મણિપૂરક ચક્રને વિકસીત કરવાની ક્રિયાથી તથા મકર, વૃષભ, મિથુન કન્યા, વીગેરે રાશિમાં કરવામાં આવતી ક્રિયાથી નાશ પામે છે.

**ત્વચાના વ્યાધિએા.** કન્યા, વૃષભ, અને મકર રાશિના સૂર્ય હેાય તે વખતની ક્રિયા કરવાથી વિલાય છે.

**કંઠના વ્યાધિએા.** આ વ્યાધિની નિવૃત્તિ માટે મેષ, અને વૃષભ રાશિમાં કરવામાં આવતી ક્રિયાથી બહુ લાભ થાય છે.

**સંધિવા** આ દુષ્ટ રેાગ ટાળવાને મકર, મીન, મેષ, કર્ક, અને સિંહ રાશિના

સૂર્ય હોય તે વખત કરવામાં આવતી ક્રિયા કરવી.

**મૂત્રાશયના વ્યાધિઓ.** મકર, કન્યા, અને તુલા રાશિના સૂર્ય વખતની ક્રિયા લાભ આપે છે.

આ સીવાય બીજા તમામ પ્રકારના વ્યાધિઓને માટે નીચે લખેલ પ્રાણાયામ કરવાથી ઘણો લાભ થાય છે. આ પ્રાણાયામથી ઉપર જણાવેલા સર્વ વ્યાધિઓ તથા તે ઉપરાંતના બીજા તમામ પ્રકારના વ્યાધિઓ નાશ પામે છે. જેમ કોઇ વૈદ્ય અથવા ડૉકટર પાસે કોઇએક મહાત્માની આપેલી માત્રા હોય અને તે સર્વ વ્યાધિ ઉપર રામબાણ અસર કરે છે તેમ આ પ્રાણાયામ સર્વ વ્યાધિઓને મટાડનાર રામબાણ ઉપાય છે. તેને કરવાનો વિધિ નીચે પ્રમાણે છે.

૧ ધોતીયું ઢીલું કરી જમીન ઉપર ચત્તા સુઇ જવું. આપણા શરીર ઉપર બદન, ખમીશ અથવા પહેરણ પહેર્યું હોય તો તે કાઢી નાંખવું. શિયાળાના દિવસોમાં તે કાઢવાથી ટાઢ વાય તો તે કાઢવાની જરૂર નથી. પછી સર્વ અવયવોને શિથિલ—ઢીલા

કરી નાંખી ફેફસાંમાં વાયુને ધીરે ધીરે ભરવા માંડવો. પ્રથમ પેટનો ભાગ ભરવો અને ત્યાંથી ભરતાં ભરતાં છેક છાતી સુધી આવવું. અને આખાં ફેફસાં પૂરેપૂરા વાયુથી ભરી કાઢવાં. વાયુ પૂર્ણ રીતે ભરાયા પછી તરત તેને થોડીવાર રોકી બહાર કાઢવો. આ પ્રમાણે વારંવાર કર્યાં કરવું. વચમાં જરા પણ ખચકી જવું નહિ. અને ક્રિયા કર્યાં કરવી.

આ ક્રિયા કરતી વખત ' હું આરોગ્ય સ્વરૂપ છું ' એ પ્રકારની ભાવના કર્યાં કરવી. તેનાથી વ્યાધિ માત્રનો નાશ થાય છે. અને શરીરનું સુદૃઢ આરોગ્ય હમેંશા ટકી રહે છે.

---

## પ્રકરણ ૨૪ મું.

---

### અંતિમ સૂચનાઓ.

પ્રાણાયામ સંબંધી આપવા જેટલી સંક્ષિપ્ત માહિતી આ પુસ્તકમાં આપણે આપી ગયા છીએ, જો કે પ્રાણાયામની ક્રિયા એટલી બધી ગહન છે કે તેના સબંજેટલું વિવેચન કરીએ તે ઓછું પડે તેમ

છે. પણ ' ફુલ નહિ તો ફુલની પાંખડી ' એ કહેવત પ્રમાણે આ પુસ્તકમાં પ્રાણાયામ સબંધી સંપૂર્ણ સ્વરૂપનું વર્ણન બરાબર થઇ શકયું નથી તોપણ જેટલે અંશે થયું છે તે આરંભના પ્રવેશકોને બસ છે એમ વિચારી સંતોષ માની આ પુસ્તકનો ઉપસંહાર કરવામાં આવે છે.

૧ પ્રાણાયામ કેવી રીતે કરવો. અને પ્રાણાયામ એ શું છે એ તમારા જાણવામાં આવી ગયું હશેજ. તમે તે બરોબર જાણી તેનો અભ્યાસ કરવાનો આરંભ કરજો. પૂર્વે જણાવ્યું છે અને અત્ર પણ પુનઃ પુનઃ જણાવીએ છીએ કે આ ક્રિયા કરવામાં જરા પણ ઉતાવળ ન કરશો. અને કોઇ અનુભવી પુરૂષની સલાહ લઇ તેમાં પ્રવેશ કરશો તો ઘણો લાભ થશે. જેમને સદ્‌ગુરૂ પ્રાપ્ત હોય તેમણે પોતાના ગુરૂના આશ્રય તળે આ વિદ્યાનો અભ્યાસ શરૂ કરવા માંડવો એ વિશેષ હિતકર છે. પ્રાણાયામ' આજેને આજ હું બધો શીખી જાઉં એવી ધારણા રાખી જેઓ તેનું પોતાના ગજા ઉપરાંત સેવન કરે છે તેઓ લાભને બદલે ગેરલાભ પ્રાપ્ત કરે છે. માટે આવી ટેવ સર્વદા ત્યજી દેવા યોગ્ય છે.

૨ આ પુસ્તકમાં દરેક રાશિ વખતે અમુક પ્રાણાયામ કરવો. દાખલા તરીકે સિંહ રાશિના સૂર્ય હોય ત્યારે પ્રાણાયામની પદ્ધતિ આ પ્રમાણે રાખવી વીગેરે બાબત આગળ જણાવી છે. આ પદ્ધતિને પ્રાણાયામની પદ્ધતિ કહેવી કે કેમ તે સબંધમાં કોઇને શંકા થશે. તેથી તેના સમાધાનમાં જણાવવાનું આવશ્યક રહે છે કે એ પદ્ધતિ દિર્ઘશ્વાસ પ્રશ્વાસની છે. અને પ્રાણાયામમાં પણ એક પક્ષે દીર્ઘશ્વાસ પ્રશ્વાસ કરવાના આવતા હોવાથી તેને પ્રાણાયામની પદ્ધતિ કહીએ તો તે ચાલી શકે તેમ છે. અમુક રાશિના સૂર્ય વખત કરવાની ક્રિયાથી આપણને અમુક લાભ થાય છે. એમ જે આગળ જણાવ્યું છે તેનું કારણ પણ ખુલ્લુંજ છે. અને તે એ કે તે રીત પ્રમાણે ક્રિયા કરવાથી આપણા અમુક અમુક અવયવોને કસરત પહોંચે છે. અને તેથી તેમજ તે વખતના સૂર્યના જીવનતત્વથી આપણને લાભ થયેલ માલુમ પડેછે.

૩ પ્રાણાયામની સાથે **ભાવના** કરવાથી ઘણોજ ઉત્તમ પરિણામ ઉપજે છે. આપણે જે પ્રકારની ભાવના કરીએ છીએ તે પ્રકારનું ફળ આપણને પ્રાપ્ત થાય છે એવો અધ્યાત્મશાસ્ત્રનો અબાધિત નિયમ

છે. તે આ પ્રાણાયામના પ્રયોગ સાથે ભાવના કરવાથી સત્વર ફળીભુત થાય છે. આપણે કોઇ પણ વ્યાધિને ટાળવો હોય તો તે વ્યાધિને ટાળવા નિમિત્તની ભાવના 'મારો અમુક વ્યાધિ જતો રહ્યો છે. એવી ન કરતાં હું આરોગ્ય—સંપૂર્ણ આરોગ્ય ભોગવું છું એ પ્રકારની કરી પ્રાણાયામ કરવાથી ઘણોજ ફાયદો માલુમ પડે છે.

અને આમ હોવાથી આપણને જે રોગ થયો હોય તેના ચિંતનવાળી ભાવના કરવા કરતાં તે રોગનાં ચિંતન વગરની કરવાની જરૂર છે.

૪ પ્રાણાયામ સંબંધી આરંભના પ્રવેશકોને ઉપયોગી થઇ પડે તેટલી માહિતી આ પુસ્તકમાં આપી છે. તેને પુનઃ પુનઃ વાંચી તેને બરાબર સમજીને પછીજ તે ક્રિયા કરવાનો આરંભ કરવો જરૂરનો છે. સર્વ શક્તિ સંપન્ન પરમાત્મા તમને તેમાં યથાર્થ સમજણ પાડવા તમારામાં ઉત્તમ જ્ઞાનનો આવિર્ભાવ કરો કે જેના વડે તમે આ વિદ્યામાં પારંગત થઇ સુખના ભોક્તા થાઓ એવી શુભેચ્છા પૂર્વક વિરમાય છે. **इति**

ૐ

# શાંતિ. શાંતિ. શાંતિ.

આ પુસ્તકમાં અવિશિષ્ઠ રહેલી
બાબતોને સંપૂર્ણ પ્રકારે ચર્ચનાર
આ પુસ્તકનો બીજો ભાગ
તૈયાર થાય છે.

## આ ગ્રંથકર્તા તરફથી પ્રસિદ્ધ થએલાં બીજાં પુસ્તકો.

# કાવ્યકુસુમ.

જ્ઞાન તત્વવિચાર, તથા ભક્તિરસથી સંપૂર્ણ ભરેલા ઉત્તમોત્તમ પદ્યોનો સંગ્રહ આ પુસ્તકમાં આપવામાં આવ્યો છે. વળી આ ધુનિક નાટકના પ્રસિદ્ધ ગાયનોના રાહમાં તે બનાવેલાં છે. નાટકના ગાયન ગાવાનો શોખ રાખ્યા કરતાં આવા જ્ઞાનબોધક પદ્યો ગાવાનો અભ્યાસ રાખવો હજાર દરજ્જે સારો છે. પુસ્તકને બહારથી તેમજ અંદરથી સુંદર રીતે છપાવી શોભાવવામાં આવ્યું છે; તમે તેને મંગાવશો તો અવશ્ય પ્રસન્ન થશો. જો તમને ગાવાનો શોખ ન હોયતો પણ આ પુસ્તક તેમાં આવેલા વિધવિધ બોધક વિષયને લીધે એક વખત વાંચવા ભલામણ કરવામાં આવે છે. તેનું મૂલ્ય માત્ર આઠ આના રાખવામાં આવ્યું છે. પોષ્ટેજ.૦-૧૦

**વ્યવસ્થાપક ચંદ્રપ્રકાશ સુરત.**

# સદ્બોધ સ્તવન માળા

ચંદ્રપ્રકાશમાં આવેલા રસિક પદ્યોનો સંગ્રહ મૂલ્ય માત્ર બે આના પોસ્ટેજ ૭ પાઇ.

# મૂલ્યવાન રત્નો.

નિરાશામાં ગરકાવ થયેલ મનુષ્યને તેમાં- થી બહાર કાઢનાર પ્રોત્સાહન વચનથી ભર- પુર પુસ્તક મૂલ્ય માત્ર ૭ પાઇ. પોસ્ટેજ પાંચ નકલ સુધી ૭ પાઇ રૂપૈયા એકની સા- મટી લેનારને ૪૦) આપવામાં આવે છે.

# વિજયી કોણ થાય છે. !

વિજયની વ્યાખ્યા દર્શાવનાર ત્રણ રંગ- માં છાપેલો સુંદર કાર્ડ. મૂલ્ય નવ પાઇ.

# પ્રાણાયામ ભાગ ૨.

પ્રાણાયામ સંબંધી બાકી રહેલ બા- બતને આ પુસ્તકમાં સમાવવામાં આવેલી છે તે તૈયાર થાય છે. નામ નોંધાવો.

**ઉપરનાં સર્વ પુસ્તકો મળવાનું ઠેકાણું પ્રભુશંકર નરભેરામ વ્યાસ.**

તંત્રી ચંદ્રપ્રકાશ સુરત.

# શરીરના સાત ચક્ર સંબંધી અવિ- શિષ્ઠ વિવેચન.

## પદ.

અજબ આ રચ્યું તન યંત્રરે,
ઘુમે ઘટ સોહં મંત્રરે;
સોહં સોહં મંત્ર અખંડિત, અંતરમાં જપ થાય,
નાડી સહસ્ત્રો પ્રસરી રહીને, તેજ સ્વરૂપ સુહાય. અ૦
ઈડા અને પિંગળાને સુષુમ્ણા, એ ત્રણ મુખ્ય જણાય;
શાખા અનેક તે તેથી પ્રકટતી, બહુ બળવાન કથાય. અ૦
ચંદ્ર સમાન ઈડા સુચળકતી, પીંગળા સૂર્ય સમાન;
સૂર્ય શશિને અગ્નિ સરીખી, સુષુમ્ણા તે માન. અ૦
આધાર પદ્મની નિકટ નિરખતા, સુષુમ્ણાનું સ્વરૂપ;
પુરણ વિકાસીત હોય ધતુરો, તેવી તે સોહ્ય અનુપ. અ૦
શિર શિખર પર છેક ચઢીને, વિરાજતી તે આપ;
તેનીઅંતરમાંહિ વિલસીત વજા, અદ્ભુત જેનો પ્રતાપ
અજબ૦
એજ અખંડીત તેજો મયીને, વજાની અંતર માંહ્ય;
પ્રવણ પ્રકાશકચિત્રીણીચળકે, જેનો અતિમહિમાય. અ૦
ચિત્રીણી મધ્યે બ્રહ્મ નાડીનો, ખીલી રહ્યો સુપ્રકાશ;
આનંદ આપતી અમૃત કરતી. યોગીની પુરતી આશ. અ૦
એમ એ ચિત્રીણી ચક્ર કંઇને, ભેદીને ઉંચે જાય;
જાણે સરસ્વતી ઉલટી વહે છે, નાદ મધુર સંભળાય. અ૦
**(आधारचक्र)** આધાર ચક્રનું સ્થાન ગુદાએ,
વિસ્તરી પાંખડી ચાર;

**वं शं षं सं** બીજ રહ્યા છે, પાંખડીમાં નિરધાર;
અજબ૦

ચતુર્માત્રા રક્તવર્ણને, દેવ દીપે ગણનાથ;
શક્તિ તે સિદ્ધિને બુદ્ધિ રહી છે, મુષક વાહન સાથ. અ૦
છે નહિ વાયુ અપાન વરતતો; જાણ વળી આનંદ;
યોગાનંદ વળી વિરાનંદ, છે નહિ પરાનંદ અ૦
અજપા જાપ છસે ઘડી એક, ઉપર પળ ચાળીશ;
સબંધ પૃથ્વી તત્વશું એને, ડાકીની શક્તિ કહીશ. અ૦
રે ગુપ્ત અંતર શક્તિ તણું તે, છે મૂળ મૂળાધાર;
ઉન્નતિ ક્રમમાં પહેલું પગથીયું, સાધકને નિરધાર. અ૦
તેના અધીપ અતિ બળવંતા, દેવ ગણેશ ગણાય.
શુભ અશુભ સહુ કર્મ મંહિતે, તેથી પ્રથમ પૂંજાય; અ૦
એ મૂળ ચક્રના જય કરનારો, સર્વ વિદ્યાનો જાણ;
કુશળ કાવ્ય માંહિ તે થાશે, જગમાંહિ શ્રેષ્ઠ વખાણ. અ૦

**स्वाधिष्ठान चक्र.** ખટ પાંખડીનું ચક્ર બીજું છે.

સુંદર સ્વાધિષ્ઠાન,
**बं भं मं यं रं लं** બીજો, વર્ણ છે પીત સમાન.
અજબ૦

દેવતા તેના બ્રહ્મા વિરાજે, સાવિત્રિ શક્તિ સુહાય,
પુલ્લિંગ ઉપર સ્થાન રહ્યું છે, પૂર્ણ રજોગુણ છાંય. અ૦
હંસ તણું છે વાહન એમાં, શોભીત છે સ્થુલ દેહ;
જાગ્રત સ્થિતિ વૈખરી વાચા, પૃથ્વીનું તત્વ છે એહ. અ૦
એક ઘટીકાને પળ ચાળીશ, ખટ હજારનો જાપ;
દર્શન કરી લે વાસ વસે છે, વરૂણઋષિ તંહિ આપ. અ૦
વિકાર અંહકાર આદિ છ, પામત અંહિજવિનાશ;

મોહ રહિત ઉત્તમ યોગીનો, રૂડો ફળે અભ્યાસ. અ૦
શરદ ઋતુના ચંદ્ર સરીખો, છે વં કેરો પ્રકાશ;
નીલકમળ સમ શાકિની દેવી, અંતર કરતી નિવાસ.અ૦
અંહિજ સમીપમાં કુંડલીનીને, નીરખી સર્પ આકાર;
પૂર્ણ અધોમુખ ધુમ્ર કળાની, રક્ત વરણની અપાર.અ૦
સુહાય સાડા ત્રણ આંટીથી, નિંદ અવસ્થા માંહ્ય;
જાગ્રત કરવા જેને મથે છે, હોંસથી યોગી સદાય. અ૦
સહસ્ર દળની કર્ણિકા મધ્યે, પેસી પરમ શિવ સંગ;
પામીને અમૃતવૃષ્ટિ તણો ત્યાં, આણતી શુભ પ્રસંગ.અ૦
અજ દેવતા અને બ્રહ્મા ઋષિ છે, છે એ ઘણી બળવાન;
તે બ્રહ્મરંધ્ર સુધી વિસ્તરતાં, ગુંજતી ભ્રમર સમાન.અ૦

**મણિપૂરચક્ર** નાભિ મંડળમાં ચક્ર મણિપૂર,
છે અભ્ર સરખું નીલ;
દશદળ તેનાં સુંદર ખીલે, રીઝે નિરખતા દિલ. અ૦
છે **डं ढं णं तं थं दं धं नं पं फं** તે બીજ;
લક્ષ્મીસહિતશ્રીવિષ્ણુવિરાજીત,ગરૂડનું વાહનનિજ.અ૦
વાયુ ઋષિને સ્વાન અવસ્થા યંત્ર ત્રિકોણ જણાય;
સોળ ઘડી પળ છેંતાળીશમાં, જપ છ હજાર જપાય.અ૦
સમર્થ સંહાર પાલનમાંહિ, પામીને ઉત્તમ જ્ઞાન;
સોહં મંત્રને જપતો જોગી, પામે બધે સન્માન. અ૦

**અનાહતચક્ર** ઉંચેઅનાહતચક્ર વડું રેરાજતું હૃદયસ્થાનાં
કેવું પ્રકાશીત જે અતિ સુંદર. બંધુક પુષ્પ સમાન; અ૦
**क** થી તે **ठ** સુધી અક્ષર શિરપર, ધારી અનુસ્વર બાર;
પાંખડી બારની મધ્યે દિપે છે, બીજ રૂપે શુભકાર;અ૦
પ્રાણવાયુનું ધૂમ્ર મંડળ તે, અંતરમાં બળવાન,
દેવતા રૂદ્રને ઉમીયા શક્તિ, વર્ણ શશાંક સમાન. અ૦

નંહિ વાહનને સુષપ્તિ અવસ્થા, ત્યાંહિ તમો ગુણ છાંય;
સાલોક મુક્તિ પ્રદાઇભુમિએ, સામધ્વનિ સંભળાય. અ૦
છેક ભિતરમાં વમળ સરીખું, જળહળ જ્યોતિ લિંગ;
શુદ્ધ સુવર્ણ સમાન સુહાએ, ભવભય કરતું ભંગ. અ૦
સોળ ઘડી પળ છેંતાળીશમાં, જપ છ હજાર જપાય;
પ્રસિદ્ધ વિશ્વ વિષે બહુ એનો, ષટ્ કોણ મંત્ર ભણાય. અ૦
**विशुद्धचक्र.** વિશુદ્ધચક્રતે સોળકળાનું વિલસેછે ઠસ્થાન
જિવ દેવતા ને વિરાટ ઋષિ, શક્તિ અવિધા માત. અ૦
**अ आ इ ई उ ऊ ऋ ॠ ऌ ॡ ए ऐ** ભાઇ,
**ओ औ अं अः** સોળએસ્વરથીપાંખડીશોળ સુહાઇ;
ધુમ્ર વરણને વાયુ વાહન છે, જાણ અથર્વણ વેદ;
જ્વાળા, કળાને તુર્યા અવસ્થા, સમજો સઘળો ભેદ. અ૦
પ્રાપ્તિ તે સાયુજ મુક્તિ તણીરે, ભૂમીકા એ કરનાર;
એ ઘટિકાને છ પળ અહિં છે, જપ પણ એક હજાર. અ૦
પંચવદનને દશભુજ ધારી, શોભીતા ત્રણ લોચન;
વ્યાઘ્રાંબર ધર ગિરિજા સંગે, શિવજી અહિં સોભન. અ૦
જય કરતા એ ચક્ર તણીરે, સુંદર છે જોગીશ;
ઇંદ્રિયજીત પરકાય પ્રવેશે, કુશળ તે જાણીશ. અ૦
**आज्ञाचक्र** આજ્ઞાચક્રરહ્યું ભ્રુમધ્યે, ચંદ્ર કિરણસમ તેજ;
પાંખડી બે ત્યાં પ્રકટ પડી છે. **हं क्षं** છે બીજ બેજ. અ૦
ખટ મસ્તકની દેવી અંતરમાં, હાકીની તેનું નામ;
વીણા પુસ્તક માળા કરમાં, શોભાવતી શુભ ધામ. અ૦
વિધ્યુત વત તંહિ વિલસી રહ્યું છે, શિવલિંગ તેનીમધ્ય;
ઓંકારનું તે ચિન્હ અનુપમ, જોઉ પ્રકાશીત શુદ્ધ. અ૦
એજ સુશોભીત આજ્ઞા ચક્રે દર્શન મનજો થાય;
ભ્રુમધ્યથી પણસહજઉંચેત્યાં, બુદ્ધિનું ધામસુહાય. અ૦

બુદ્ધિની ઉપર અર્ધ શશિનું, ચિન્હ કરે અકાર;
ઉંચે સહજ પણ તે થકી બિંદુ, દર્શાવે અર્ધ મકાર. અ૦
તંહિંપણ શિવજી વિરાજીરહ્યાછે, શશિસમશિતળપ્રકાશ;
યેાગી અતિશય રંજન થાયે, થાયસફળસહુ આશ. અ૦
દેવતા અગ્નિ ચક્ર તણા છે, શક્તિ સુષુમ્ણા સમર્થ;
પ્રજ્ઞાઅવસ્થાઅનુપમવાચા, સિદ્ધિ પરમ ત્યાં અર્થ. અ૦
બે ઘટિકાને છપળ ઉપર, અક્ષર અંહિ ચાળીશ.
અજપા જપની સાચી ગણતરી, એક હજાર ગણીશ; અ૦
ઉત્તમ વક્તા ઉત્તમ જ્ઞાની, ત્રિલેાક દર્શી શાંત;
રેાગને શેાક રહિત સહુનું હિત, કરનાર છે નિર્ભ્રાંત. અ૦
**सहस्रदलचक्र** શેાભે શિખા મંડળની સમીપે

સહસ્ત્ર દળનું સ્થાન;
કેાટિક સૂર્યના તેજથી અદકાં, તેજનું તેજ નિધાન. અ૦
દેવ સદા શિવ આપ વિરાજે; ઋષિવર પાસ વિરાટ;
છે મૂળ પાયા શક્તિ પેાતે સહિં વેદનેા પાઠ. અ૦
ઉંચી અવસ્થા વિજ્ઞાન કેરી, ગાજે અનુપમ વાચ,
તત્વાતીત ને બીજનું વાહન, બિંદુ લહી દિલ રાચ; અ૦
ભિતરમાંહિ ત્રિકાળ ઝળકતેા, કેા કહે વિષ્ણુ ધામ;
શિવ નિવાસ કરે અંહિ એવું, સિદ્ધ કહે છે તમામ. અ૦
હરીહર પદને દેવી સ્થાને, એજ વધે વખણાય.
દ્વૈત વિલાસી મંહિ હર ગેારી, નામજ એનું ભણાય અ૦
પ્રકૃત્તિ પુરૂષ રૂપ વળીરે; માને મુનિજન કેાઇ.
નામને રૂપ દિસે જુદવા પણ, તત્વ રહ્યું એક સેાહી. અ૦
અરૂણ ઉદયના વરણ સરીખું, ચંદ્રનું છે દર્શન;
તેજસ્વી બાર શશિ સમ મધ્યે, નિર્વાણ પદ શેાભન. અ૦
બ્રહ્મસ્થાન રહ્યું નિર્વાણે, કંઈક ભણે છે હંસ.

કેવળ મુક્ત આદિ જીવ થાયે મોહ થતા વિધ્વંસ.અ૦
બે ઘટિકાને છપળ ત્યાં છે, જપ પણ એક હજાર;
શુદ્ધ સ્વરૂપે આત્મા શોભે, જળહળ નિરાકાર. અ૦.
**અંતિમ.** ચક્ર ઘણાં પણ મુખ્ય કહ્યાં એ,
નથી મહિમાનો પાર;
સંકલના સરવેની તપાસો, રચના વિચિત્ર અપાર.અ૦
નાદ ધુમે ઘટ સરવની મધ્યે; ગુપ્ત સ્વભાવિક નિત્ય;
શ્રવણ દઇને સાંભળી લેતાં, સાધક થાય પુનિત. અ૦
મર્મ તે મનમાં માણી લીઓરે, એક અખંડિત ધાર;
રાત દિવસ ઉપદેશ દિએ એ, જીવને પરમ શુભકાર.અ૦
શ્વાસ સકાર પુરી અંતરમાં, હ થી નિસરતો બહાર;
સઃ તે તે નેહં તે હું છું, થાય ગુપ્ત ઉચ્ચાર. અ૦
ગુરૂ પ્રસાદે સુષુમ્ણામાં ક્રમપલટે વિપરીત;
હંસઃ હંસઃ મંત્ર તણો જપ, જીવ જપે છે ખચ્ચીત. અ૦
આધાર આદિ ચક્ર તણારે, ગણપતિ આદિ દેવ;
મંત્ર સમર્પણ તેહને કરવા, જય જપતાતતખેવ.અ૦
સોહં સોહ એમ નિરંતર અંતર માંહ્ય પુરાય;
સોહ મંત્ર પરમ હિતકારી, શુદ્ધ જપોની સદાય;અ૦
પ્રત્યેક ચક્રનું સોહં ભાવે, પ્રીતે કરી પુંજન;
સો પાન યુક્તિથી એમ પરમપદ,પામશે અંશીજન.અ૦
આનંદ અનહદ વ્યાપી રહેને,ભય સહુ થાયે ભગ્ન;
એકઅખંડિતમૂળજ્યોતિમાં,જ્યોતિથશેજનિમગ્ન.અ૦

હૃદયવિનોદ.

# બાલકનો બંધુ.

શ્રી શ્રેયસ્સાધક અધિકારી વર્ગ તરફથી આ નવીન માસિક પ્રકટ કરવામાં આવ્યુ છે. મનુષ્ય જીવનને સાર્થક કે નિરર્થક કરવાનું સામર્થ્ય શિક્ષણમાં રહેલું છે અને શિક્ષણનો પાયો બાલ્યાવસ્થાથીજ જો ઉત્તમ પ્રકારનો રચાય છે. તો મનુષ્યનું ભવિષ્યનું જીવન સાર્થક થયાવીના રહેતું નથી. બાલ્યાવસ્થામાં આવું શિક્ષણ આપવાના સાધનો પ્રાશ્ચાત્ય પ્રજામાં જ્યારે અસંખ્ય જેટલાં છે. અને નવાં થતાં જાય છે. ત્યારે આપણાં દેશમાં તે નહિ જેવાંજ છે. શિક્ષણની આવી એક બળવાન ખોટ પૂરી પાડવાના હેતુથીજ આ માસિકનો પ્રારંભ કરવામાં આવ્યો છે. અને તેમાં સામન્ય વિકાસને પામેલી બુદ્ધિવાળા બાળકો ઘણી સરળતાથી સમજી શકે તેવા વિષયો તથા રસમય બોધક વાર્તાઓ વીગેરે આપવામાં આવે છે. જેટલું તે તમારા બાળકોને ઉપયોગી છે તેટલુંજ તે તમને પોતાને છે. તમારૂં તથા તમારા બાળકોનું જીવન સુધારવાના માર્ગમાં તમને તે અત્યંત સાહાય્ય અર્પનાર થશે. બાળકો પ્રીતિથી ગ્રહણ કરે તેવા આકર્ષક ચિત્રવાળું મુખપૃષ્ઠ

કરવામાં આવેલું છે. તેનું કદ પણ બાળકો-ને રૂચીકર થાય તેવું છે. વાર્ષિક ઉપહાર પણ પ્રમાણમાં ઓછુંજ રાખેલું છે. ટપાલ ખર્ચ સાથે માત્ર રૂપીઓ. ૧-૦-૦

**વ્યવસ્થાપક, 'બાલકોનો બંધુ' વડોદરા.**

---

# દિવ્ય મૂર્ત્તિ.

**( લેખક શ્રીમદ્ ઉપેન્દ્ર ભગવાન )**

શ્રી વિશ્વવંદ્ય સ્મારક ફંડને સાહાય્ય અ-ર્પવાના હેતુથી આ પુસ્તક પ્રકટ કરવામાં આવ્યું છે. અદ્ભુત રસમાં લીન કરી વૃત્તિ સમીપ સર્વોતમ લક્ષને સ્થાપનાર નવલકથા આ વિના બીજી તમને ભાગ્યેજ મળશે. કિંમત રૂા. ૧-૦-૦

મળવાના ઠેકાણાં

**વ્યવસ્થાપક. મહાકાલ વડોદરા.**

**તંત્રી ચંદ્રપ્રકાશ સુરત.**

---

# પ્રાણાયામના પુસ્તક સંબંધી સજ્જ- નોના અભિપ્રાય.

—તમારો પ્રાણાયામ નામનો ગ્રંથ અવલોકતાં આનંદ થયો. પરાપૂર્વથી આ- પણી આર્યપ્રજા પોતાની ખરી સંપત્તિરૂપે યોગવિદ્યાને સમજે છે. અને પ્રાચીન ઋષિ મુનિઓએ એ વિદ્યાને ગુહ્યરૂપે સાચવી રાખી છે. યોગવિદ્યાનું એક અંગ અને હઠયો- ગનું એક મુખ્ય અંગ તે પ્રાણાયામ છે. તેમજ વર્ત્તમાન કાલની શોધથી આરોગ્યના મુખ્ય સાધનરૂપે શ્વસનકલા સિદ્ધ થઈ છે. આ સ્થિતિમાં પ્રાણાયામના સાચા જ્ઞાનનો પ્રજામાં પ્રચાર થાય એ સર્વ સુજ્ઞને અભિલષણીય હોય એ સ્વાભાવિક છે. અને તેથી આં જ્ઞાનને પ્રતિપાદન કરનાર પુસ્તકનું અભિનંદન પ્રજાવર્ગ કરે તો તેપણુ તેટલુંજ સ્વાભા- વિક છે. આ સાથે તમારા ગ્રંથમાં શૈલી ઘણી સરળ છે. એ પણુ એની ઉપયોગિ- તામાં વૃદ્ધિ કરનાર એક હેતુ છે. આશા છે કે આપણી પ્રજા તમારા ગ્રંથનો ઉચિત

સત્કાર કરશે. અને પ્રાણાયામની કલાને સાધી સુખ પ્રાપ્ત થઇ રહેશે.

સુરત તા. ૧૬-૧૨-૧૯૧૨.

**લી૦ જેકિશનદાસ જેઠાભાઈ કણીયા.**

**સંસ્કૃત પ્રોફેસર સામળદાસ**

**કોલેજ—ભાવનગર.**

---

—આપના પુસ્તક પ્રાણાયામ ભાગ ૧ ની પ્રત એક મળી છે. અને તેને માટે તમારો આભાર માનું છું. આત્મોન્નતિમાં પ્રાણાયામની આવશ્યકતા જગત્ પ્રસિદ્ધ છે. તે છતાં દિલગીરીની વાત એટલીજ છે કે તેને વિષે જનસમાજમાં સમજ ઘણીજ થોડી છે. યોગસાધનામાં પ્રથમ પગથિયું પ્રાણાયામ છે. અને તેના વિના યોગમાં આગળ વૃદ્ધિ કરી શકાતી નથી. આ કારણથી પ્રાણાયામનું સારૂં જ્ઞાન આપવાવાળું પુસ્તક વધાવી લેવું જોઇએ એમ કહ્યા વગર ચાલતું નથી. તમારા પુસ્તકનું અવલોકન કરતાં સહજ જણાઇ આવે છે કે તેની રચનામાં તમે ઘણોજ શ્રમ લીધો છે. એવા પુસ્તકની ખરેખરી જરૂર હતી અને તે ખોટ ગુજરાતી મંડળને તમે પુરી પાડી છે. એ પુસ્તક

વાંચી હું અતિ સંતોષ પામ્યો છું. અને વધારે પ્રસન્ન થવાનું કારણ એ છે કે તમે જે ભાષાનો ઉપયોગ કીધો છે. તે સરળ અને સહેલી–સહુ કોઈને સમજી શકાય તેવી છે. પ્રત્યેક યોગાભ્યાસીને પોતાની પાસે રાખવાને નિરંતર હું સબળ ભલામણ કરૂં છું. અને એના બીજા ભાગની આતુરતાથી વાટ જોઇ રહ્યો છું. તે હેતુ સફળ થાઓ એજ પરમેશ્વર પ્રત્યે મારી પ્રાર્થના છે.

સુરત તા. ૧૩–૧૨–૧૯૧૨

**લી. મધુવચ્ચરામ બળવચ્ચરામ હોરા.**

**પેનસનર સબજડજ. સુરત.**

---

—આપના તરફથી “ પ્રાણાયામ ભાગ ૧ લો ” નામનું સુંદર નાનકડું પુસ્તક પ્રાપ્ત થતાં મને ઘણો સંતોષ થયો.

ભાષા સરળ ગુજરાતી છે તેથી તેનો લાભ સામાન્ય મનુષ્યો પણ લઇ શકે તેવું તમે કરી આપ્યું છે. સંકલના વિષયની બહુ ઉત્તમ છે. ચોવીસ પ્રકરણમાં જે તેના ભાગ પાડેલા છે તે ગાયત્રી મંત્રના ત્રિપદના મળીને જે માત્રા ગણની સંખ્યા છે તેને

સૂચવે છે, તત્વો પણ ૨૪ છે. એ રીતે આ સંખ્યાંક ઉદ્દેશની સંપૂર્ણ સિદ્ધિને સૂચવી રહેલો છે.

યોગમાર્ગના અભ્યાસકો માટે પ્રાણાયામને ખાસ અંગ તરિકે ગણેલું છે. તેથી ઘણાઓના અંતઃકરણમાં એક પ્રકારે એવા નિશ્ચયો બંધાઇ ગયા છે કે તેનું કામ આપણે નથી. યોગમાર્ગમાં અકુશળ નેતાદ્વારા અંતઃકરણ તથા શરીરની અયોગ્ય સામગ્રી તથા મનની પણ અયોગ્ય સ્થિતિમાં યોગ માર્ગના નામથી અભ્યાસ કરતાં અવળાં પરિણામોનું પ્રદર્શન કરાવનારનાં ઉદાહરણોએ સત્યયોગમાર્ગ ઉપર એક પ્રકારની છાયા કરી મુકેલી છે ને તે યોગ માર્ગના અંગરૂપ પ્રાણાયામને વર્ણવેલું હોવાથી તે તરફ દૃષ્ટિ કરવાની ઉત્તમ ઇચ્છાને પણ ઉત્પન કરવી પડે તેવી હાલ સ્થિતિ પ્રાપ્ત થએલી છે.

જેવી રીતે અમુક પદાર્થ અમુક કાર્યમાં ઉપયોગમાં આવે છે. તેટલાજ કારણથી તે પદાર્થના અન્ય ઉપયોગ નથી એ પ્રકારનું કહેવું હાસ્યપ્રદ છે તેજ નિયમ આ વિષયમાં પણ છે. ભક્તિમાર્ગ તથા

જ્ઞાન માર્ગ માટે પ્રાણાયામની આવશ્યકતા છે એટલુંજ નહિ પણ વ્યવહાર માત્રમાં તેની ઉપયોગિતા અનિવાર્ય છે આ વાતોને તમે અન્ય રીતે બહુ સારી રીતે તમારા પુસ્તકની સંકલના કરતાં જનસમાજને સમજાવી છે. આપણાં આન્હિકો જોતાં આપણી પ્રચલિત પૂજાઓ જોતાં બ્રહ્મભોજન કે દાન, સ્નાન આદિ કર્મોમાં પણ આરંભ કરતા પૂર્વે " આચમ્ય પ્રાણ્યાનાયમ્ય " આચમન તથા પ્રાણાયામ કરાવવાનો નિયમ ચાલી આવેલો છે. પણ ઘણી શોચનીય વાત એ છે કે આચમન કે પ્રાણાયામ માત્ર દેખાદેખી નાટક રૂપે ભજવાય છે. સંકલ્પ કરાવનાર પોતે જાણતા નથી કે તે શા માટે કરાવાય છે ને શી રીતે થાય છે. આમ હોવાથી માત્ર કાલક્ષેપ રૂપ અર્થ વિનાની ક્રિયા રૂપે અંતઃકરણ તેને જુવે એ સ્વાભાવિક છે. જ્યારે આપણે સમજીશું કે ક્રિયા માત્ર માટે ચિત્તને તે ક્રિયામાં સ્થિરતાથી ચહોડી શકાય તેટલા પુરતું બળ તેજ પ્રમાણે શરીરમાં પણ તેને અનુરૂપ બળ આરંભમાં આપવું એ આચમન પ્રાણાયામનો ઉદ્દેશ છે. જ્યારે આપણે સમજીશું કે બળ તથા

વિક્ષેપને તે સાધનદ્વારા આપણે દૂર કરીને જીવન પ્રતીતિનો પ્રકાશ ઊદીપ્ત કરીએ છીએ ને તેમ થતાં કાર્ય માત્ર ઉત્તમ રીતે સિદ્ધ તેદ્વારા અધિક સરળતાથી થાય છે ત્યારે પ્રાણાયામની ક્રિયા જે રીતે હાલ કરીએ છીએ તેથી જૂદાજ રૂપે કરીશું. તમારા આ પુસ્તકથી જનસમાજ જે આ અત્યંત ઉપયોગી ક્રિયાને ભૂલી જતાં જાય છે તેને નવ-જીવન મળે છે અને એ પ્રકારે જનસમા-જની તમે અત્યંત ઉત્તમ સેવા બજાવી છે તેમાં સંશય નથી.

બીજા અન્ય પુસ્તકો આ વિષય ઉ-પર વિદ્વત્તાભરેલાં મળી આવશે પણ તે તે લેખકોએ માત્ર યોગના અંગભૂત સાધન રૂપે તેને લીધેલું જણાશે. તમે ખુબી એ રાખી છે કે એજ ક્રિયાનું સર્વ દેશી ઉપ-યોગીપણું છે તેને સ્પષ્ટ કર્યું છે. આરોગ્ય બળ રોગ નિવૃત્તિ આદિની તેદ્વારા સિદ્ધિ થાયછે. માટે યથા નિયમે તેમાં ઊદ્યત થવા જનસમાજને વિજ્ઞપ્તિ છે. આપનો બીજો ભાગ યથા નિયમે વેળાસર નિકળે ને સર્વ-શક્ત પરમાત્મા તમને તમારા નિઃસ્વાર્થ

ઉદ્દેશને ઉત્તમ રીતે સિદ્ધ થએલો બતાવો. એજ આશિષપૂર્વક હું બંધ કરૂં છું

લી૦ **દુર્ગેશ્વર નટવરજી ત્રીવેદી.**

હજુર ડેપ્યુટી કલેક્ટર, સુરત.

---

આ સીવાય બીજા ઘણા અભિપ્રાયો આ પુસ્તકને માટે મળેલા છે. પણ સ્થળ સંકોચથી તે દાખલ કરી શકાયા નથી. અમારા તરફથી પ્રસિદ્ધ થતા ચંદ્રપ્રકાશ માસિકના અંકોમાં પ્રસંગોપાત તે પ્રકટ કરવામાં આવે છે.

**તંત્રી ચંદ્રપ્રકાશ સુરત.**

---

---